Tạng Thư Sống Chết

Sogyal Rinpoche

Thích Nữ Trí Hải dịch

Nguyên tác : THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING

Mục Lục

Lời giới thiệu của đức DALAI LAMA
Lời Nói Đầu
1. TRONG TẤM GƯƠNG CỦA CÁI CHẾT
2. VÔ THƯỜNG
3. TƯ DUY VÀ THAY ĐỔI
4. BẢN CHẤT CỦA TÂM
5. ĐƯA TÂM VỀ NHÀ
6. TIẾN HÓA, NGHIỆP VÀ TÁI SINH
7. BARDO và NHỮNG THỰC TẠI KHÁC
8. ĐỜI NÀY: CÕI BARDO TỰ NHIÊN
9. CON ĐƯỜNG TÂM LINH
10. TỰ TÁNH SÂU XA CỦA TÂM
11- Lời khuyên tâm huyết về việc giúp đỡ người sắp chết
12- Lòng bi mẫn : viên ngọc như ý
13- Giúp đỡ tinh thần cho người sắp chết
14- Những hành trì cho người sắp chết
15- Tiến trình chết
16- Nền tảng
17- Tia sáng nội tại
18- Bardo tái sanh
19- Giúp đỡ sau khi chết
20- Kinh nghiệm cận tử: nấc thang lên trời
21- Tiến trình phổ quát
22- Sứ giả hòa bình
PHỤ LỤC MỘT
PHỤ LỤC HAI
PHỤ LỤC BA

Lời Giới Thiệu

Trong tác phẩm này, thầy Soyal tập trung vào các vấn đề làm sao để hiểu ý nghĩa thực thụ của sự sống, làm sao để chấp nhận cái chết, và làm sao để giúp đỡ người sắp chết, và người đã chết.

Chết là một phần tự nhiên của sự sống, mà tất cả chúng ta chắc chắn sẽ phải đương đầu không sớm thì muộn. Theo tôi thì có hai cách để xử với cái chết trong khi ta còn sống. Hoặc là ta tảng lờ nó, hoặc là ta chạm trán với viễn ảnh cái chết của chính mình, và bằng cách tư duy sáng suốt về nó, ta cố giảm thiểu những khổ đau mà cái chết có thể mang lại. Tuy nhiên, trong cả hai cách, không cách nào chúng ta có thể thực thụ chinh phục được sự chết.

Là một Phật tử, tôi xem chết là chuyện bình thường, là một thực tại mà tôi phải chấp nhận, khi tôi còn hiện hữu trên trái đất. Đã biết không thể nào thoát khỏi, thì lo lắng làm gì. Tôi có khuynh hướng nghĩ đến sự chết cũng như thay bộ y phục khi nó đã cũ mòn, hơn là một cái gì hoàn toàn chấm dứt. Tuy vậy cái chết không thể biết trước: ta không biết đư?c khi nào cái chết đến với ta, và ta sẽ chết như thế nào. Bởi thế tốt hơn cả là ta hãy dự phòng một số việc trước khi cái chết thực sự xảy ra.

Đương nhiên phần đông chúng ta đều muốn có một cái chết an ổn, nhưng một điều cũng hiển nhiên nữa, là ta không thể hy vọng chết một cách thanh bình nếu đời sống của ta đầy những bạo hành, hoặc nếu tâm ta thường giao động vì những cảm xúc mạnh như giận dữ, ái luyến, hay sợ hãi. Bởi thế, nếu ta muốn chết tốt, ta phải học cách sống tốt. Nếu ta mong có được một cái chết an lành, thì ta phải đào luyện sự bình an trong tâm ta, và trong lối sống của ta.

Như bạn đọc sẽ thấy trong sách này, theo quan điểm Phật giáo thì cái kinh nghiệm thực thụ về chết rất quan trọng. Mặc dù sự tái sinh của chúng ta, nơi

tái sinh của ta phần lớn tùy thuộc vào năng lực của nghiệp, song tâm trạng ta vào lúc chết có thể ảnh hưởng tới tính chất của tái sanh kế tiếp. Vậy, vào lúc chết, mặc dù ta đã tích lũy đủ loại nghiệp, nhưng nếu ta làm một nỗ lực đặc biệt để phát sinh một tâm lành, thì có thể tăng cường và khởi động một nghiệp thiện, và do đó đem lại một tái sinh hạnh phúc.

Lúc chết thực sự cũng là lúc mà những kinh nghiệm nội tâm lợi olạc sâu xa nhất có thể xảy ra. Do thường thực tập tiến trình chết trong khi thiền định, một thiền giả tu cao có thể sử dụng lúc chết của mình để đạt những chứng ngộ lớn lao. Đấy là lý do những hành giả có kinh nghiệm thường nhập định vào lúc họ chết. Một dấu hiệu của sự đắc đạo nơi họ là thi thể họ thường không thối rửa sau khi họ đã chết rất lâu trên phương diện lâm sàng.

Ngoài sự chuẩn bị cái chết của riêng mình, một việc khác không kém phần quan trọng là giúp người khác có một cái chết tốt đẹp. Khi mới sinh ra đời, chúng ta đều là những hài nhi yếu đuối; nếu không nhờ sự săn sóc tử tế mà chúng đã nhận được, thì chúng ta đã không thể sống còn. Người sắp chết cũng thế, không thể tự túc được, nên ta phải giúp họ thoát khỏi những bất tiện và lo âu, và cố hết sức để giúp họ có một cái chết thanh thản. Điều quan trọng nhất là tránh làm điều gì khiến cho tâm người sắp chết thêm rối loạn. Mục đích trước nhất của chúng ta giúp người sắp chết là làm cho họ được thoải mái. Có nhiều cách để làm việc này. Với người đã quen tu tập, nếu khi họ sắp chết mà ta nhắc nhở chuyện tu hành, tinh thần họ có thể thêm phấn chấn. Một lời trấn an đầy từ ái của ta có thể gợi cho người sắp chết một thái độ bình an, thoải mái.

Cái chết và tiến trình chết có thể cung cấp một giao điểm gặp gỡ giữa Phật giáo Tây Tạng và khoa học tân tiến. Tôi tin rằng hai bên có thể cống hiến cho nhau rất nhiều về hiểu biết và thực hành. Thầy Sogyal Rinpoche đúng là người để làm cho cuộc gặp gỡ này thêm dễ dàng, vì thầy đã sinh ra và trưởng

thành trong truyền thống Tây Tạng, đã thụ giáo với một vài vị lạt ma tên tuổi nhất của Tây Tạng, đồng thời thầy cũng được hấp thụ một nền giáo dục tân tiến, đã sống và giảng dạy nhiều năm ở Tây phương và đã quen thuộc với lề lối tư duy của người phương Tây.
Sách này không chỉ cống hiến cho độc giả một trình bày lý thuyết về sự chết, mà còn cung cấp những cách thực tiễn để hiểu và tự chuẩn bị cho mình lẫn người khác (về cái chết) một cách thản nhiên và viên mãn.

Ngày 2 tháng 6, 1992

Lời Nói Đầu

Tôi sinh ra ở Tây Tạng, và mới vừa sáu tháng tuổi, tôi đã vào tu viện của thầy tôi, Jamyang Khientse Chokyi Lodro. Ở Tây Tạng chúng tôi có truyền thống độc đáo là tìm tái sinh của những bậc thầy vĩ đại đã từ trần. Họ được tuyển chọn từ lúc hãy còn bé và được cung cấp một nền giáo dục đặc biệt, huấn luyện họ trở thành những bậc thầy trong tương lai. Tôi được đặt tên là Sogyal, mặc dù mãi lâu về sau thầy tôi mới nhận ra tôi là tái sinh của Terton Sogyal, một hành giả mật tông nổi tiếng đã từng là một trong những bậc giáo thọ của chính thầy, và là một bậc thầy của đức Dalai Lama thứ mười ba.
Thầy tôi, Jamyang Khientse, dáng người cao lớn vượt hẳn khổ người Tây Tạng trung bình. Thầy thường đứng cao hơn mọi người cả một cái đầu, trong đám đông. Tóc thầy có màu bạch kim cắt thật ngắn, và đôi mắt từ bi thường ánh lên một vẻ hài hước. Đôi tai dài, giống tai Phật. Nhưng điều làm ta chú ý nhất nơi thầy là sự hiện diện của thầy. Cái nhìn và dáng điệu của thầy cho ta biết thầy là một người minh triết và thánh thiện. Thầy có một giọng nói thâm

hậu, hấp dẫn, và mỗi khi giảng dạy, đầu hơi ngả về phía sau, lời giảng tuôi ra từ nơi thầy như nước chảy, hùng hồn và đầy thi vị. Và mặc dù thầy được mọi người kính nể, sợ nữa là khác, ta vẫn nhận thấy một thái độ khiêm cung trong mọi việc thầy làm.

Jamyang Khientse là nền tảng của cuộc đời tôi, và là nguồn cảm hứng cho tác phẩm này. Thầy là nhập thể của một bậc thầy đã canh tân sự thực hành đạo Phật trong xứ sở chúng tôi. Ở Tây Tạng, được danh xưng là một vị "tái sinh" chưa đủ, bạn luôn luôn phải làm cho người ta kính nể nhờ học và tu. Thầy tôi thường nhập thất nhiều năm, và có nhiều mẫu chuyện mầu nhiệm được kể về thầy. Thầy có tri kiến và thực chứng tâm linh sâu xa, và tôi dần khám phá rằng thầy giống như một bộ bách khoa về trí tuệ, thầy biết giải đáp cho mọi câu hỏi bạn có thể đặt ra. Ở Tây Tạng có nhiều dòng tu, nhưng thầy Jamyang Khientse lại có tiếng là một vị thông suốt tất cả lý thuyết các dòng ấy. Đối với mọi người đã biết hay nghe nói về thầy, thì thầy chính là nhập thể của Phật giáo Tây Tạng, một bằng chứng sống cho ta thấy thế nào là một con người "thuyết thông lẫn tông thông".

Tôi đã nghe nói thầy tôi bảo rằng tôi sẽ giúp tiếp nối sự nghiệp của thầy, và dĩ nhiên thầy luôn xem tôi như con đẻ. Tôi có cảm nghĩ rằng những gì tôi có thể thành tựu được trong công việc của mình đều nhờ ân phước của thầy tôi.

Mọi hoài niệm sớm sủa nhất của tôi đều là hoài niệm về thầy tôi. Thầy là bối cảnh trong đó tôi lớn lên, và ảnh hưởng thầy ngự trị tuổi thơ tôi. Thầy như một người cha đối với tôi. Thầy cho tôi bất cứ gì tôi xin cầu. Người bạn đạo của thầy, Khandro Tsering Chodron, mà cũng là cô tôi, thường bảo:

- Đừng quấy rầy Rinpoche, có thể ông đang bận đấy.

Nhưng tôi thì luôn muốn ở bên cạnh thầy, và thầy cũng sung sướng có tôi ở bên mình, Tôi thường không ngớt đặt những câu hỏi với thầy suốt tuổi, và thầy luôn luôn kiên nhẫn trả lời tôi. Tôi là một đứa bé hư hỏng, không một

thầy giáo nào có thể ghép tôi vào kỷ luật. Mỗi khi họ cố đánh tôi, thì tôi lại chạy đến thầy, leo lên sau lưng thầy, thế là không ai dám bén mảng. Thu mình ở đấy, tôi cảm thấy hãnh diện và khoái thích, còn thầy chỉ cười lớn. Bỗng một ngày nọ, thầy dạy kèm yêu cầu thầy tôi mà tôi không biết, giải thích rằng vì lợi ích cho riêng tôi, không thể tiếp tục để như thế được. Lần kế tiếp khi tôi chạy đến nấp sau lưng thầy, thì thầy dạy kèm đi vào phòng, lạy thầy tôi ba lạy, rồi lôi tôi ra ngoài. Trong khi bị kéo ra khỏi phòng, tôi nhớ mình đang nghĩ rằng, thật lạ lùng là ông này dường như không sợ gì thầy tôi cả.

Jamyang Khientse thường ở trong gian phòng mà tiền thân của thầy đã có những linh kiến và khởi sự công cuộc phục hưng văn hóa và tôn giáo đã lan tràn suốt miền đông Tây Tạng trong thế kỷ trước. Đấy là một gian phòng kỳ diệu, không rộng lắm nhưng có một bầu không khí thần tiên, đầy những vật thiêng liêng, tranh và sách. Nó được gọi là "thiên đường của những vị Phật", "căn phòng đầy năng lực". Nếu có cái gì ở Tây Tạng làm tôi nhớ nhung, thấp làm bằng gỗ và những đai đa, tôi ngồi bên cạnh. Tôi thường không chịu ăn cái gì không phải lấy từ nơi bát của thầy. Trong cái phòng ngủ nhỏ gần kề, có một hành lang luôn luôn mờ tối, với một ấm nước trà sủi bọt trên hỏa lò nhỏ đặt trong góc. Tôi thường ngủ cạnh thầy tôi, trên một cái giường nhỏ dưới chân giường thầy. Một âm thanh mà tôi không bao giờ quên được là tiếng lần tràng hạt của thầy trong lúc thầy nhẩm những lời cầu nguyện. Khi tôi đi ngủ thầy thường vẫn ở đấy, ngồi thiền đọc kinh và sáng sớm khi tôi thức dậy thì thầy cũng đã ngồi tu tập, tràn đầy năng lực và ân phước. Mỗi khi mở mắt trông thấy thầy, lòng tôi lại ngập tràn một niềm hạnh phúc ấm cúng. Có một vẻ gì rất thanh bình nơi thầy.

Khi tôi lớn lên, thầy Jamyang thường để cho tôi chủ tọa những buổi lễ, còn thầy làm duy na điều khiển thời tán tụng. Tôi có dịp chứng kiến tất cả những

cuộc giảng dạy và phép quán đảnh mà thầy làm cho mọi người, nhưng không phải nhớ những chi tiết mà nhớ bầu không khí trong những dịp ấy. Với tôi, thầy chính là Phật, tôi không còn nghi ngờ gì về chuyện ấy. Và mọi người khác cũng công nhận như thế nữa. Khi thầy làm lễ quán đảnh, những đệ tử sợ tới nỗi không dám nhìn mặt thầy. Một vài người thấy thầy dưới hình dạng của vị tiền thân của thầy, hoặc thấy thầy giống vị Phật này, vị bồ tát kia. Mọi người gọi ngài là Rinpoche, "bậc quý nhân," danh xưng đối với một bậc thầy, và khi thầy ở đấy thì không có vị nào khác được gọi bằng danh từ ấy. Sự hiện diện của thầy gây cảm khái tới nỗi nhiều người thương mến gọi thầy là "Phật nguyên thủy."

Nếu tôi không gặp được thầy tôi, tôi đã thành một con người khác hẳn. Với trí tuệ và đức bi mẫn, thầy là hiện thân của giáo lý thiêng liêng và khiến cho giáo lý ấy thực tiễn và đầy sức sống. Khi tôi nói với người khác về bầu không khí vây quanh thầy tôi, họ cũng cảm thấy như tôi. Vậy, thầy tôi đã gây trong tôi cảm hứng gì? Đó là một lòng tin không lay chuyển đối với nên giáo lý, và một niềm tin ở tâm quan trọng chính yếu và quyết liệt của bậc thầy. Bất cứ một hiểu biết gì mà tôi có được, đều nhờ thầy mà có. Đấy là một điều không bao giờ tôi có thể đền đáp, song tôi có thể trao lại cho những người khác.

Suốt thời niên thiếu của tôi ở Tây Tạng tôi đã thấy cái tình yêu thương mà thầy tôi thường tỏa ra trong hội chúng, nhất là khi hướng dẫn người hấp hối và người đã chết. Một vị Lama ở Tây Tạng không chỉ là một bậc thầy về tâm linh mà còn là một người minh triết, một người trị bệnh, cha xứ, bác sĩ, người chữa tâm bệnh, người giúp đỡ kẻ hấp hối. Về sau tôi phải học những kỹ thuật đặc biệt để hướng dẫn người sắp chết và người chết, từ những giáo lý liên hệ cuốn Tử thư Tây Tạng. Nhưng những bài học lớn nhất mà tôi học được về sự chết – và về sự sống, là nhờ ngắm nhìn thầy tôi khi thầy hướng dẫn người chết với một lòng bi mẫn vô biên, với trí tuệ và hiểu biết.

Tôi cầu nguyện rằng sách này sẽ truyền đạt đến mọi người một trí tuệ và từ bi của ngài, và qua nó, các bạn có thể cảm nhận phần nào tâm đầy trí tuệ của ngài và tìm thấy một mối giao cảm linh động với Ngài.

1. TRONG TẤM GƯƠNG CỦA CÁI CHẾT

PHẦN I - SỐNG

Kinh nghiệm đầu tiên của tôi về sự chết xảy đến vào lúc tôi khoảng chừng bảy tuổi. Chúng tôi đang chuẩn bị rời vùng cao nguyên miền đông để du hành đến vùng trung tâm của Tây Tạng. Samten, một trong những thị giả của thầy tôi, là một thầy tu kỳ diệu rất tử tế đối với tôi lúc tôi còn bé. Ông có gương mặt sáng tròn mủm mĩm luôn sẵn sàng nở nụ cười. Ông được mọi người trong tu viện yêu mến vì tính tình ông thật tốt. Hàng ngày thầy tôi thường giảng dạy, làm phép quán đảnh, dẫn đầu những buổi lễ hay những thời khóa tu tập. Đến cuối ngày, tôi thường họp chúng bạn để đóng tuồng, diễn lại những công việc làm trong ngày, Thầy Samten luôn luôn cho tôi mượn tạm những bộ y phục mà thầy tôi đã mặc hồi sáng. Thầy chả bao giờ từ chối tôi việc gì.

Rồi bỗng Samten ngã bệnh, và điều rõ rệt là thầy sẽ không sống được nữa. Chúng tôi phải trì hoãn cuộc hành trình. Tôi không bao giờ quên được hai tuần lễ kế tiếp. Mùi hôi thối của chết chóc đang lơ lửng như đám mây phủ trên mọi sự. Mỗi khi tôi nhớ về khoảng thời gian ấy, thì cái mùi đó lại trở lại trong tôi. Tu viện ngập tràn một ý thức mãnh liệt về cái chết. Tuy vậy, điều này tuyệt nhiên không có gì ghê gớm hãi hùng; vì với sự hiện diện của thầy tôi, cái chết của thầy Samten mang một ý nghĩa đặc biệt. Nó trở thành một bài học cho tất cả chúng tôi.

Thầy Samten nằm trên chiếc gường cạnh cửa sổ trong một điện thờ nhỏ tại tư dinh của thầy tôi. Tôi biết thầy đang từ từ chết. Thỉnh thoảng tôi đi vào phòng, ngồi bên thầy. Thầy không nói được nữa, và tôi kinh ngạc trước sự đổi thay của gương mặt thầy, bây giờ đã xệ xuống trông thật hốc hác. Tôi nhận ra rằng thầy sắp từ giã chúng tôi, và chúng tôi sẽ không bao giờ còn gặp lại thầy. Tôi cảm thấy vô cùng buồn bã cô đơn.

Samten không chết dễ dàng cho lắm. Hơi thở khó khăn nặng nhọc của thầy luôn ám ảnh chúng tôi, và chúng tôi có thể ngửi thấy cả cái mùi thân xác thầy đang tàn tạ. Tu viện hoàn toàn im lặng, không một tiếng động ngoại trừ tiếng hơi thở của thầy. Mọi sự đều tập trung vào thầy Samten. Nhưng, dù cơn hấp hối kéo dài của Samten thật đau đớn, chúng tôi vẫn thấy được rằng, tự trong thẳm sâu của con người thầy, đang có một niềm bình an và tin tưởng. Lúc đầu tôi không thể giải thích được điều này, nhưng rồi tôi hiểu tại sao. Đó là nhờ ở đức tin của thầy, công phu tu tập của thầy, và sự hiện diện của thầy chúng tôi. Mặc dù buồn bã, tôi cũng biết rằng khi có thầy tôi đó thì mọi sự sẽ yên ổn, vì thầy sẽ giúp cho thầy Samten đạt giải thoát. Về sau tôi được biết rằng, bất cứ hành giả mật tông nào cũng đều mơ ước được chết trước thầy mình, và có cái diễm phúc được thầy tiếp dẫn trong lúc chết.

Trong lúc thầy tôi bình tĩnh hướng dẫn thầy Samten trải qua cái chết, ngài chỉ cho thầy biết từng giai đoạn một của tiến trình chết mà thầy sẽ gặp. Tôi rất ngạc nhiên trước sự hiểu biết rõ ràng minh bạch của thầy tôi, trước vẻ tin tưởng và bình an nơi ngài. Khi có sự hiện diện của thầy tôi, người cả lo nhất cũng phải an tâm. Bây giờ Jamyang Khientse đang chứng tỏ cho chúng tôi thấy đức vô úy ngài đối với sự chết. Không phải ngài coi thường nó: Ngài thường bảo chúng tôi rằng ngài sợ nó, và cảnh cáo chúng tôi đừng có ngây ngô tưởng chết là dễ. Nhưng cái gì đã khiến thầy tôi đối diện cái chết với thái độ nhẹ nhàng lãnh đạm, thực tiễn mà lại thoải mái lạ lùng như thế? Câu hỏi ấy đã thâm nhập trong đầu tôi, làm tôi đầy kinh ngạc.

Cái chết của Samten đã làm tôi chấn động. Thế là mới bảy tuổi đầu, tôi đã thoáng thấy năng lực rộng lớn của truyền thống tôn giáo trong đó tôi dự phần, và tôi chợt hiểu được mục đích của sự tu hành. Nhờ tu hành, mà Samten đã chấp nhận được cái chết cũng như hiểu rõ rằng nỗi đau đớn có thể là một phần của quá trình thanh luyện rất tự nhiên và sâu xa. Nhờ tu hành, mà thầy tôi đã có một hiểu biết trọn vẹn về sự chết, và một kỹ thuật minh bạch để hướng dẫn người khác đi vào cõi chết

Sau khi thầy Samten chết, chúng tôi khởi hành đi Lhasa, thủ đô Tây Tạng. Đấy là một cuộc hành trình gian nan suốt ba tháng trên lưng ngựa. Từ đấy chúng tôi tiếp tục cuộc hành hương đến những thánh tích ở trung ương và miền nam Tây Tạng, những di tích của các bậc thánh, vua chúa và học giả đã có công du nhập đạo Phật vào Tây Tạng từ thế kỷ thứ bảy trở đi. Thầy tôi là hiện thân của nhiều bậc thầy thuộc đủ mọi truyền thống, và vì thầy nổi tiếng như thế nên chúng tôi đi đến đâu cũng được đón tiếp rất rộn ràng.

Đối với tôi, cuộc hành trình ấy rất hấp dẫn và đã để lại trong tôi nhiều hoài niệm tốt đẹp. Người Tây Tạng quen dậy sớm để sử dụng tối đa ánh sáng thiên nhiên. Chúng tôi đi ngủ vào lúc trời sập tối và thức dậy trước bình minh, và

khi tia sáng đầu tiên vừa ló dạng thì những con trâu yaks chở hành lý đã bắt đầu di chuyển. Những lều trại được nhổ lên, căn lều của thầy tôi nhổ sau chót. Một thanh niên sẽ đi trước để chọn chỗ tốt cho việc cắm lều trại, nơi chúng tôi sẽ dừng khoảng giữa trưa để nghỉ ngơi đến hết ngày. Tôi thường thích cắm trại cạnh một con sông để nghe tiếng nước chảy, hoặc để ngồi trong lều mà nghe mưa tí tách trên mái.

Đoàn người chúng tôi có tất cả khoảng chừng ba mươi căn lều. Suốt ngày tôi cỡi một con ngựa màu vàng bên cạnh thầy tôi. Trong khi chúng tôi cỡi ngựa, thầy tôi giảng dạy cho tôi, kể chuyện, niệm chú, và đặt ra một số phương pháp cho tôi thực hành giáo lý. Một ngày kia, khi chúng tôi tiến gần đến hồ thiêng Yamdrok và thoáng thấy bóng mặt nước ngời sáng như xa cừ của nó, thì một vị Lạt ma trong đoàn lữ hành, Lạt ma Tseten, bắt đầu chết.

Cái chết của Tseten là một bài học sống động khác nữa đối với tôi. Ông là thầy của bà vợ tâm linh của thầy tôi, Khandro Tsering Chodron, hiện nay vẫn còn. Bà được xem như nữ hành giả mật tông xuất sắc nhất của Tây Tạng, một bậc thầy mai danh ẩn tích mà đối với tôi là một hiện thân của đức hy sinh tận tụy. Nội một sự hiện diện đầy trìu mến của bà cũng đủ dạy cho tôi rất nhiều. Lama Tseten là người có lòng nhân ái vô biên, Ông tuổi ngoại lục trần, khổ người khá cao và tóc đã hoa râm. Ông tỏa ra một sự dễ thương không chút nào gắng gượng. Ông cũng là một thiền giả tu chứng cao, chỉ cần ở cạnh ông cũng đủ đem lại cho tôi một cảm giác thanh bình và trong sáng. Một đôi khi ông rầy la tôi, và tôi cũng khá sợ hãi; nhưng mặc dù thỉnh thoảng ông có hơi nghiêm khắc, ông vẫn luôn luôn đầy tính nhân hậu.

Lama Tseten chết một cách phi phàm. Mặc dù có một tu viện gần đấy, ông không chịu đến, bảo rằng ông không muốn để lại cho người ta một cái xác phải thu dọn. Bởi thế chúng tôi dựng lều trại thành vòng tròn như thường lệ. Khandro săn sóc đều dưỡng cho Lama Tseten, thầy giáo đạo của bà. Chúng

tôi là hai người duy nhất có mặt trong lều của ông, khi ông cất tiếng gọi. Ông thường gọi là Khandro là "a-mi" tiếng nói địa phương ông, có nghĩa là "con ta".

- Này con, hãy lại đây. Nó đang đến. Ta không còn gì để khuyên bảo con thêm nữa. Con rất tốt, ta lấy làm sung sướng vì con. Hãy phụng sự bậc thầy của con như bấy lâu con đã làm.

Lập tức bà khởi sự chạy ra khỏi lều, nhưng ông đã nắm lấy tay áo bà lại.

- Con đi đâu thế?

Bà trả lời:

- Con sẽ đi gọi Rinpoche.

Ông mỉm cười:

- Chớ làm phiền ông ta, không cần thiết. Đối với bậc thầy, vốn không bao giờ có khoảng cách nào giữa chúng ta.

Với những lời lẽ ấy, ông đưa mắt nhìn lên trời rồi chết. Khandro thoát được khỏi tay ông và chạy vội ra để gọi thầy tôi. Tôi ngồi yên bất động tại chỗ, kinh ngạc khi thấy một người nhìn thẳng mặt cái chết với thái độ bình thản như vậy. Lama Tseten đáng lẽ có thể nhờ thầy mình thân hành đến giúp - một điều mà bất cứ người nào khác đều mong mỏi – nhưng ông ta lại không cần. Bây giờ tôi đã hiểu tại sao: Tại vì ông đã trực nhận sự hiện diện của bậc thầy ở trong tâm mình. Jamyang Khientse vẫn luôn luôn ở bên ông, trong đầu óc và trái tim của ông; ông không bao giờ cảm thấy có sự ngăn cách nào cả.

Khandro đã đi mời thầy tôi, Jamyang Khientse. Tôi không sao quên được cái lúc ông khom lưng để bước vào căn lều. Ông đưa mắt nhìn vào mặt của Lama Tseten rồi nhìn sâu vào đôi mắt, và khởi sự cười khúc khích. Ông thường gọi Lama Tseten là "La Ghen", vị lạt ma già, một cách gọi âu yếm của ông. Ông bảo:

- La Ghen, đừng có ở trong trạng thái đó.

Bây giờ tôi hiểu rằng, lúc đó thầy tôi đã thấy Lama Tseten đang nhập vào một thứ định trong đó hành giả tan hòa bản chất của tâm mình với không gian của chân lý.

- Ông biết chứ, La-Ghen, nếu ông nhập định này, thì một đôi khi có vài chướng ngại vi tế có thể phát sinh. Nào, ta sẽ hướng dẫn ông.

Sửng sốt, tôi ngắm nhìn những gì xảy ra kế tiếp, và nếu không phải chính mắt tôi trông thấy thì tôi sẽ không bao giờ tin được. Lama Tseten sống lại. Rồi thầy tôi ngồi một bên ông ta, hướng dẫn thần thức ông đi vào cõi chết. Có nhiều cách làm việc này, và cách mà thầy tôi đang sử dụng lúc đó kết thúc với ba lần thầy thốt lên âm "A". Khi thầy tôi thốt tiếng "A" đầu tiên, chúng tôi có thể nghe Lama Tseten nói theo khá rõ. Lần thứ hai, giọng ông không rõ nữa, và lần thứ ba thì hoàn toàn im lặng: Ông đã chết.

Cái chết của Samten đã dạy cho tôi mục đích của sự tu hành, cái chết của Lama Tseten cho tôi thấy rằng những hành giả thuộc tầm cỡ như ông lúc sinh thời vẫn ẩn giấu những khả năng kỳ diệu của mình, và đôi khi chỉ bày tỏ chúng một lần mà thôi, vào lúc chết. Mặc dù còn bé xíu, tôi cũng đã hiểu rằng có một sự khác nhau rõ rệt giữa cái chết của Samten và của Lama Tseten, đó là sự khác nhau giữa cái chết của một thầy tu tử tế có hành trì lúc sinh thời, và cái chết của một hành giả có nội chứng tâm linh sâu xa hơn nhiều. Samten chết một cái chết bình thường và chết trong đau đớn, nhưng với sự bình an của đức tin; còn cái chết của Lama Tseten là một sự thi triển thần thông của sự làm chủ tâm ý.

Ngay sau tang lễ Lama Tseten, chúng tôi di chuyển lên tu viện Yamdrok. Như lệ thường, tôi ngủ cạnh thầy tôi trong phòng ông, và tôi còn nhớ đêm ấy tôi đang ngắm những cái bóng của những ngọn đèn thắp bằng bơ nhảy múa trên vách tường. Trong lúc mọi người ngủ say, tôi đã nằm thức và khóc suốt đêm trường. Điều ấy tôi hiểu rằng cái chết là một sự thật, và cả tôi nữa cũng

sẽ phải chết. Khi tôi nằm đấy suy nghĩ về sự chết và về cái chết của chính tôi, qua tất cả nỗi đau buồn đó, trong tôi một ý thức sâu xa dần dần ló dạng, đó là ý thức rằng "mình phải chấp nhận nó". Và với ý thức ấy, tôi quyết định cống hiến cuộc đời mình cho sự tu tập tâm linh.

Thế là tôi đã khởi sự giáp mặt cái chết và những hàm ẩn của nó khi tuổi còn rất nhỏ. Lúc ấy tôi không bào giờ tưởng tượng được rằng ta phải trải qua biết bao nhiêu là cái chết dồn dập, hết cái chết này tới cái chết khác. Cái chết mất nước Tây Tạng sau khi Trung quốc xâm chiếm. Cái chết lưu đày. Cái chết mất mọi thứ mà gia đình tôi và tôi đã sở hữu. Gia đình tôi, Lakar Tsang, đã từng là một trong những nhà giàu nhất xứ Tây Tạng. Từ thế kỷ thứ mười bốn, gia đình tôi đã nổi tiếng là một trong những thí chủ quan trọng nhất của Phật giáo, bằng cách hỗ trợ sự hoằng dương chánh pháp và giúp các bậc thầy vĩ đại trong những công trình của họ.

Nhưng cái chết tàn phá tôi hơn tất cả thì chưa xảy tới, đó là cái chết của thầy tôi, Jamyang Khientse. Khi ngài mất, tôi cảm như nền móng cuộc đời tôi đã sụp đổ. Đấy là vào năm 1959, năm mà nước Tây Tạng sụp đổ. Đối với người Tây Tạng, cái chết của thầy tôi là một số ác liệt thứ hai, và đối với xứ Tây Tạng, cái chết ấy đánh dấu sự cáo chung của một thời đại.

CÁI CHẾT TRONG THẾ GIỚI TÂN TIẾN

Khi mới đến Tây phương lần đầu, tôi hoàn toàn kinh ngạc vì sự trái ngược giữa những thái độ đối với cái chết ở đây với những gì tôi đã quen thuộc từ bé. Mặc dù đã đạt đến nhiều thành quả kỹ thuật, xã hội tân tiến phương tây vẫn chưa có hiểu biết thực sự nào về cái chết hoặc những gì xảy ra trong khi chết hay sau khi chết.

Tôi được biết rằng người ngày nay được dạy phải phủ nhận cái chết, xem nó không có ý nghĩa gì ngoài ra là sự hoàn toàn hủy diệt, tiêu vong. Điều đó có nghĩa rằng phần đông người trên thế giới ngày nay hoặc sống trong sự phủ

nhận cái chết hoặc sợ hãi nó. Ngay cả việc nói về cái chết cũng được xem là điềm gở, nhiều người tin rằng nhắc đến cái chết thì cũng gần như là mong nó xảy đến cho mình.

Nhiều người khác nhìn cái chết với một sự vui vẻ ngây ngô thiếu suy nghĩ, tưởng chừng như vì một lý do bí ẩn nào đó, cái chết sẽ đến với họ một cách êm thấm, không có gì phải lo ngại. Khi nghĩ đến những người này, tôi nhớ lời một bậc thầy của Tây Tạng nói:

- Người ta thường khinh suất về sự chết và cứ nghĩ: "Ôi! Hơi đâu mà lo cho mệt, ai rồi cũng phải chết, chuyện đó tự nhiên quá mà. Tôi thì khỏi lo." Nhưng đấy chỉ là lý thuyết, đến khi sắp chết mới biết không phải là chuyện đơn giản.

Trong hai thái độ nói trên về cái chết, thì một thái độ xem chết như chuyện gở cần né tránh, một xem chết là một điều sẽ xảy đến tự nhiên không cần lo nghĩ. Nhưng cả hai đều hoàn toàn cách xa sự am hiểu ý nghĩa đích thực của cái chết.

Mọi truyền thống tôn giáo lớn nhất của nhân loại, dĩ nhiên trong đó có Ki tô giáo, đều nói rõ cho ta biết rằng chết không phải là hết. Các tôn giáo ấy đều nói đến một viễn ảnh về đời sắp đến, khiến cho cuộc đời hiện tại ta đang sống mang đầy ý nghĩa thiêng liêng. Nhưng mặc dù có những giáo lý như vậy, phần lớn xã hội tân tiến vẫn là một sa mạc tâm linh ở đấy đa số người tưởng chừng như cuộc đời này là tất cả. Vì thiếu một đức tin chân chính về đời sau, họ sống mà không có một mục đích tối hậu nào cả.

Tôi đã nhận ra rằng thái độ chối bỏ cái chết có những hậu quả khốc hại vượt ngoài phạm vi cá nhân, nó ảnh hưởng tới hoàn thể hành tinh này. Vì tin tưởng chỉ có cuộc đời này mà thôi, không có đời nào khác, cho nên người thời nay không phát triển một tri kiến sâu xa nhắm đến trường kỳ. Do đó không có gì để ngăn cản họ khỏi cướp bóc quả địa cầu vì những mục tiêu cấp thời, hoặc

ngăn họ sống một cách ích kỷ gây tai họa cho tương lai. Chúng ta còn cần bao nhiêu lời cảnh cáo khác nữa, giống như lời sau đây của ông Bộ trưởng xứ Brazil về Môi sinh, người chịu trách nhiệm bảo vệ rừng Amazone.

- Xã hội kỹ nghệ tân tiến quả là một thứ tôn giáo cuồng tín. Chúng ta đang phá hoại, làm nhiễm độc, hủy diệt tất cả mầm sống trên hành tinh này. Chúng ta đang ký những giấy nợ mà con cháu chúng ta sẽ không thể trả... Chúng ta đang làm như thể mình là thế hệ cuối cùng trên hành tinh này. Nếu không có một biến cải tận gốc về tâm, trí và lối nhìn, thì trái đất sẽ kết thúc như Vénus, cháy thành than và chết.

Sự sợ chết và không biết đến đời sau quả đang cung cấp nhiên liệu cho sự thiêu hủy sinh môi đe dọa tất cả đời sống chúng ta. Vậy có phải là sự thể càng phiền phức hơn nếu người ta không được học tập về chết là gì, hoặc làm thế nào để chết? Nếu người ta không được thấy vài hy vọng vào những gì nằm sau cái chết, và bởi thế, biết được những gì thực sự nằm sau sự sống? Có gì mỉa mai hơn, khi giới trẻ được học đầy đủ mọi môn ngoại trừ môn học duy nhất chứa đựng chìa khóa mở ra toàn thể ý nghĩa cuộc đời, và có thể là mở đến chính sự sinh tồn của chúng ta?

- Bạn có tin có đời sau không?

Không phải hỏi họ có tin ở một lý thuyết triết học về đời sau không, mà hỏi họ có cảm thức niềm tin ấy một cách sâu xa trong tim họ không. Bậc thầy biết rằng nếu người ta tin có đời sau, thì toàn bộ nhân sinh quan của họ sẽ khác, họ sẽ ý thức rõ về trách nhiệm cá nhân và về đạo đức. Những gì các bậc thầy phải hoài nghi là, với những người không tin có đời sau, thì có nguy cơ là họ sẽ kiến tạo một xã hội chỉ nhắm đến những kết quả đoản kỳ, không cần suy nghĩ nhiều về hậu quả hành động. Phải chăng điều này có thể là lý do chính tại sao chúng ta đã tạo nên một thế giới tàn bạo như hiện nay, một thế giới ít có lòng bi mẫn thực sự?

Đôi khi tôi nghĩ rằng những nước giàu mạnh nhất của thế giới đã phát triển thật giống như những cõi trời mô tả trong kinh. Trong kinh mô tả loài chư thiên sống cực kỳ xa hoa, hưởng đủ mọi lạc thú, không lo lắng gì về chiều hướng tâm linh của cuộc đời. Mọi sự xảy ra thật tốt đẹp cho đến khi cái chết đến gần, với những suy tưởng bất ngờ xuất hiện. Khi ấy những bà vợ và tình nhân của họ không dám đến gần họ, chỉ đứng từ xa mà tung hoa tới, với lời cầu nguyện chiếu lệ rằng mong cho họ được sanh làm trời trở lại. Không một hoài niệm nào về những hạnh phúc hay tiện nghi đã qua có thể làm nơi trú ẩn cho họ khỏi cái khổ trước mắt, trái lại càng làm cho nó bi đát hơn. Cứ thế những vị trời bị bỏ rơi cho chết trong cô đơn khốn khổ.

Số phận những vị trời ấy làm tôi nhớ đến cách người ta đối xử với những người lớn tuổi, người bệnh và người sắp chết hiện nay. Xã hội chúng ta bị ám ảnh bởi tuổi trẻ, dục tính, quyền lực, và chúng ta tránh né tuổi già, tránh né sự tàn tạ. Có phải thật kinh khủng, khi ta bỏ rơi người già vì cuộc đời hoạt động của họ đã chấm dứt, họ không còn ích lợi nữa? Có phải thật ray rứt khi ta tống họ vào nhà dưỡng lão, ở đấy họ phải chết trong cô độc, bị ruồng bỏ?

Phải chăng cũng đã đến lúc ta phải nhìn lại cách ta đối xử với những người mắc bệnh nan y như ung thư và AID? Tôi biết một số người đã chết vì bệnh AID, và đã thấy họ thường bị cả đến bạn bè cũng xem họ như những tiện dân. Dấu ấn gắn liền với cơn bệnh đã đưa họ tới chỗ tuyệt vọng, làm cho họ cảm thấy đời mình thật ghê tởm, và dưới mắt người khác thì đời họ coi như đã chấm dứt.

Ngay cả khi một người ta quen biết hay thương mến sắp chết, nhiều người cũng không biết phải làm sao để giúp đỡ họ; và khi họ chết, không ai khuyến khích ta nên có một ý niệm gì về tương lai của người chết, họ sẽ ra sao, làm sao ta có thể tiếp tục giúp đỡ họ. Quả thế, mọi ý nghĩ tương tự đều dễ bị xua đuổi xem là lố bịch, vô nghĩa.

Tất cả điều này cho ta thấy rõ rằng, hơn bao giờ hết, chúng ta đang cần một sự thay đổi căn để trong thái độ đối với cái chết và người sắp chết.

May thay, những thái độ đã bắt đầu thay đổi. Phong trào Tiếp dẫn đường chẳng hạn, đang làm những công việc kỳ diệu là đem lại sự săn sóc thuộc phạm vi thực tiễn và tình cảm. Tuy nhiên, sự săn sóc thực tiễn và tình cảm chưa đủ; dĩ nhiên người hấp hối cần được săn sóc yêu mến, song họ còn cần một cái gì sâu sắc hơn nữa. Họ cần khám phá một ý nghĩa thực thụ cho cái chết và sự sống. Không thế thì làm sao chúng ta có thể đem lại cho họ niềm an lạc tối hậu? Bởi vậy, giúp đỡ người hấp hối còn cần đến khả năng tâm linh, vì chỉ nhờ có kiến thức về tâm linh mà chúng ta mới có thể thực sự hiểu và đối mặt với cái chết.

Tôi lấy làm phấn chấn tinh thần khi những năm gần đây, toàn bộ vấn đề chết và hấp hối đã được mở ra ở Tây phương nhờ những nhà tiên phong như Elizabeth Kubler-Ross và Raymond Moody. Khi nhìn kỹ cách thức chúng tôi săn sóc người sắp chết, Elizabeth Kubler Ross đã chứng minh rằng, với một tình yêu vô điều kiện, và một thái độ có tuệ giác, thì cơn hấp hối có thể trở thành một kinh nghiệm an lành, chuyển hóa. Những nghiên cứu khoa học về nhiều phương diện khác nhau của kinh nghiệm cẩn-tử (khi cần chết) ra đời tiếp theo tác phẩm của Raymond Moody đã cho nhân loại thấy một hy vọng mãnh liệt sinh động rằng cuộc đời không phải chấm dứt với cái chết, và quả thực còn có một đời ở sau cuộc đời.

Rủi thay, có vài người không thực hiểu ý nghĩa trọn vẹn của những khám phá ấy về sự chết. Họ đi đến cực đoan thi vị hóa cái chết, và tôi đã nghe những trường hợp bi đát về những thanh niên đã tự sát bởi vì họ tin rằng chết là tốt đẹp và là một lối thoát khỏi những đau buồn trong đời họ. Nhưng cả hai thái độ, sợ chết và ưa chết, đều là một kiểu trốn tránh. Chết không đáng buồn cũng không đáng vui, đó chỉ là một sự kiện hiển nhiên của cuộc đời.

Thật đáng buồn, là phần đông chúng ta chỉ bắt đầu thưởng thức được hương vị đời sống khi chúng ta sắp sửa chết. Tôi thường nghĩ về lời nói của bậc đạo sư Padmasambhava (Liên Hoa Sanh):

- Những người tin rằng họ còn có nhiều thời gian chỉ chuẩn bị lúc cái chết đến. Khi ấy thì họ ân hận vô cùng. Nhưng có phải là đã quá muộn hay không?

Về thế giới hiện nay, có lời bình luận nào rùng rợn hơn nhận xét rằng đa số người chết mà không chuẩn bị cho cái chết, cũng như họ đã sống mà không chuẩn bị cho đời sống?

CUỘC HÀNH TRÌNH QUA SỐNG CHẾT

Theo sự minh triết của Phật, thì chúng ta có thể thực sự dành cả đời mình để chuẩn bị cho cái chết. Chúng ta không cần chờ đến khi có người thân đang chết một cách khó nhọc, hoặc khi gặp bạo bệnh bất ngờ, mới miễn cưỡng nhìn lại đời mình. Chúng ta cũng không buộc phải đi tay không vào lúc chết để gặp cái điều xa lạ mình chưa biết. Ta có thể khởi sự ngay tại đây và bây giờ, tìm ra ý nghĩa cho đời mình. Ta có thể biến mọi lúc thành một cơ hội để cho ta thay đổi và chuẩn bị - một cách nhiệt tình, minh bạch, và an tâm – cho cái chết và vĩnh cửu.

Theo đạo Phật, sống và chết được xem như một toàn thể, ở đây chết chỉ là khởi đầu của một chương mới. Chết như một tấm gương trong đó phản chiếu tất cả ý nghĩa cuộc đời.

Quan điểm ấy là cốt tủy trong những giáo lý thuộc trường phái cổ xưa nhất của Phật giáo Tây Tạng. Nhiều độc giả có lẽ đã nghe nói về quyển Tử thư của Tây Tạng. Điều tôi định làm trong tác phẩm này là giải thích và khai triển cuốn Tử thư ấy, để bao gồm không những cái chết mà cả đến sự sống nữa, bổ túc chi tiết toàn thể nền giáo lý trong đó Tử thư chỉ là một phần. Trong nền giáo lý vi diệu này, chúng ta tìm thấy toàn bộ sự sống chết được trình bày

song hành như một chuỗi dài những thực tại thoáng chốc luôn luôn biến chuyển được biết dưới danh từ Bardos, sự mờ mịt, danh từ này thông thường dùng để mô tả trạng thái trung gian giữa chết và tái sanh, nhưng kỳ thực, Bardo đang xảy ra liên tục suốt cả trong đời sống lẫn trong cái chết, và là những giao thời cao điểm mà nếu biết vận dụng, nó có thể đưa đến giác ngộ giải thoát.

Những Bardos là cơ hội ngàn năm một thuở để giải thoát bởi vì, theo giáo lý, có một vài thời điểm có mãnh lực hơn những lúc khác rất nhiều, đầy tiềm năng hơn, vào lúc ấy bất cứ gì ta làm đều có một ảnh hưởng quan trọng sâu xa. Tôi nghĩ Bardo giống như lúc mà bạn bước qua lề của một vực thẳm; chẳng hạn như lúc bậc thầy khai thị cho đệ tử thấy bản lai diện mục của y. Nhưng một trong những thời điểm lớn lao nhất, đầy tiềm năng nhất, đó là lúc chết.

Theo Phật giáo Tây Tạng, ta có thể chia toàn thể hiện hữu của mình thành bốn thực tại liên tục nối tiếp nhau:

Đời sống,

Hấp hối và chết,

Sau khi chết, và

Tái sinh.

Bốn giai đọan này được gọi là bốn Bardo:

Thứ nhất là Bardo tự nhiên của đời này,

Thứ hai là Bardo đau đớn của sự chết,

Thứ ba là Bardo chiếu sáng của dharmatta hay pháp giới tánh.

Thứ tư là Bardo nghiệp lực đưa đến tái sinh, trở thành.

Vì giáo lý về Bardo có tính chất lớn lao bao trùm toàn diện như thế, nên sách này đã được cấu trúc khá kỹ lưỡng. Bạn đọc sẽ được hướng dẫn từ giai đoạn này đến giai đoạn khác trong quá trình khai mở tri kiến về cuộc hành trình

sinh tử. Cuộc thám hiểm của chúng ta đương nhiên phải khởi sự bằng một sự suy nghiệm chân xác để biết chết nghĩa là gì, và nhiều mặt khác nhau của sự thật về vô thường. Đó là loại tư duy có thể giúp ta tận dụng đời sống này trong khi chúng ta còn có thời gian, để bảo đảm khi chết sẽ không còn gì ân hận hay tự trách đã uổng phí một đời. Như Milarepa bậc thánh thi sĩ nổi tiếng của Tây Tạng đã nói:

- Tôn giáo của tôi là sống và chết làm sao để khỏi ân hận.

Khi quán chiếu sâu xa về thông điệp của vô thường – cái gì quả thực đang nằm bên kia vô thường và sự chết – chúng ta đi thẳng tới trong tâm của giáo lý cổ xưa và đầy quyền năng của Tây Tạng, đó là bản chất tinh túy của tâm, hay tự tánh của tâm. Sự trực nhận bản chất của tâm (trực ngộ bản tâm) – mà ta có thể gọi là tinh túy sâu xa nhất của chúng ta, cái sự thật mà tất cả chúng ta đều mong tìm đạt – chính là chìa khóa của sự thấu hiểu về sống chết. Vì vào lúc chết, điều thực sự xảy ra là, chỉ có cái tâm thường ngày (tức là ý thức do năm giác quan đem lại) và những vọng tưởng của nó chết đi, và trong khoảng hở này, bản chất vô biên của tâm ta, như một bầu trời bao la vô hạn, được hiển lộ. Bản chất tinh túy này của tâm, hay tâm bản nhiên, chính là bối cảnh cho toàn thể sự sống và chết, giống như bầu trời ôm trọn cả vũ trụ.

Giáo lý dạy rõ rằng, nếu chúng ta chỉ biết về tâm như là cái phần phải tan rã khi ta chết (nghĩa là ý thức thuộc năm giác quan – ND), thì chúng ta sẽ không biết gì về những gì sẽ tiếp tục, không có một ý niệm nào về một "chiều không gian mới", nghĩa là về cái tâm bản nhiên, một thực tại sâu xa hơn nhiều. Bởi thế, điều tối cần với chúng ta là phải làm quen với tâm bản nhiên trong khi ta còn sống. Có vậy chúng ta mới sẵn sàng để đón nhận nó khi nó hiển lộ một cách tự nhiên và mãnh liệt vào lúc ta chết; có vậy ta mới có thể nhận ra nó "một cách tự nhiên như một đứa trẻ chạy đến nấp vào gối mẹ", như giáo lý đã nói. Và khi ta an trú trong trạng thái đó, cuối cùng sẽ được giải thoát.

Sự mô tả về tâm bản nhiên đương nhiên dẫn đến một nền giáo dục đầy đủ về thiền định, vì thiền là cách duy nhất, giúp ta có thể hé thấy, rồi dần dần trực nhận và an trú cái tâm bản nhiên ấy. Kế tiếp sẽ đến phần giải thích bản chất của tiến hóa nhân loại, tái sanh, nghiệp, để bạn đọc có một ý niệm đầy đủ về ý nghĩa cuộc lộ trình của chúng ta qua sinh tử.

Ngang đây có lẽ bạn đọc đã có đủ tri kiến để có thể đi vào trọng tâm của quyển sách này: Một trình bày bao quát về cả bốn Bardos và các giai đoạn khác của sự chết, rút từ nhiều kinh điển. Giáo lý, lời khuyên thực tiễn, những sự luyện tâm, được trình bày chi tiết để giúp chúng ta và những người khác kinh quá cuộc sống, kinh quá giai đoạn hấp hối, cái chết và giai đoạn sau khi chết. Sách này kết thúc bằng một viễn tượng về giáo lý Bardo có thể giúp ta hiểu thấu bản chất thâm sâu nhất của nhân tâm và vũ trụ như thế nào.

Nhiều sinh viên thường hỏi tôi:

- Làm sao ta biết được những Bardos ấy là gì, từ đâu có được giáo lý minh bạch một cách lạ lùng về Bardo, trí kiến khúc chiết về từng giai đoạn một của quá trình chết, về sự chết và tái sinh ấy?

Đối với nhiều độc giả, câu trả lời mới nghe dường như khó hiểu, bởi vì khái niệm về tâm mà tây phương hiện có, là một khái niệm hết sức hẹp hòi. Mặc dù những năm gần đây có những sự vượt rào đáng kể, nhất là về khoa học tâm sinh lý và về tâm thức siêu việt, đại đa số các nhà khoa học vẫn tiếp tục xem tâm chỉ là những quá trình vật lý trong não bộ, điều này đi ngược lại chứng cứ của hàng ngàn năm kinh nghiệm của các nhà thần bí và các thiền giả thuộc mọi truyền thống tôn giáo.

Vậy thì từ nguồn thẩm quyền nào mà một quyển sách như thế này được viết ra? Một học giả Hoa kỳ đã viết:

- Nội minh của đạo Phật được căn cứ trên một tri kiến bao quát về thực tại, trên một tuệ giác sâu xa về tự ngã và hoàn cảnh xung quanh; nghĩa là, trên sự toàn giác của đức Phật (*).

Nguồn gốc của giáo lý về Bardo là tâm giác ngộ, cái tâm đã hoàn toàn tỉnh thức của Phật được chứng nghiệm và giảng giải bởi một dọc dài những bậc đạo sư kể từ đức Phật Nguyên ủy trở về sau. Những khám phá tỉ mỉ và thận trọng – có thể bảo là rất khoa học - của các ngài, và cách lập thành công thức những khám phá ấy về tâm linh qua nhiều thế kỷ, đã cho ta một bức tranh đầy đủ nhất có thể có về cả sự sống lẫn sự chết. Chính bức tranh toàn diện này mà, được cảm hứng từ Jamyang Khientse thầy tôi và những bậc thầy vĩ đại khác, lần đầu tiên tôi đang cố truyền đạt lại cho người tây phương.

Trải qua nhiều năm thiền quán, giảng dạy và thực tập, thỉnh vấn những bậc thầy để sáng tỏ vấn đề, tôi đã viết ra quyển Tạng thư về sống chết này, như một đúc kết tinh hoa những lời khuyên tâm huyết của các bậc thầy tôi, để trở thành một Tử thư Tây Tạng và một Sinh thư Tây Tạng mới. Tôi muốn nó sẽ là một sách dẫn, một sách tham khảo, và một nguồn cảm hứng thiêng liêng. Chỉ nhờ đọc đi đọc lại nhiều lần, tôi xin gợi ý, bạn mới có thể khám phá được nhiều tầng ý nghĩa sâu xa của nó. Bạn sẽ thấy rằng càng sử dụng nó bao nhiêu, bạn càng thấy những hàm ẩn của sách này bấy nhiêu, và càng nhận thức được chiều sâu của sự minh triết đang được truyền đạt đến bạn qua nền giáo lý này.

Giáo lý Bardo chứng minh cho ta thấy rõ những gì sẽ xảy đến nếu ta có chuẩn bị cho cái chết và những gì sẽ xảy đến nếu chúng ta không chuẩn bị. Thật không thể có chọn lựa nào minh bạch hơn. Nếu bây giờ chúng ta không chịu chấp nhận cái chết trong lúc ta đang sống, thì chúng ta sẽ phải trả giá rất đắt suốt cuộc đời, vào lúc chết, và sau khi chết. Hậu quả sẽ là, ta tàn phá cả cuộc đời này và tất cả những đời sắp tới. Ta sẽ không thể sống cuộc đời mình

một cách viên mãn, ta sẽ cứ bị giam hãm trong cái phần phải chết của ta. Sự vô minh này sẽ cướp đi của ta cái căn bản của cuộc hành trình tiến đến giác ngộ, và khiến chúng ta mãi mãi vướng vào cái bẫy của ảo tưởng, vào chu kỳ sống chết không được kiểm soát, cái biển khổ mà Phật tử thường gọi là luân hồi.

Nhưng thông điệp chính của giáo lý Phật là, nếu ta có chuẩn bị, thì có hy vọng tràn trề ở trong đời sống cũng như vào lúc chết. Giáo lý đó cho ta thấy cái khả tính về một sự giải thoát vô giới hạn, mà ta phải đạt đến ngay bây giờ trong đời này, sự giải thoát làm cho chúng ta có thể chọn lựa cái chết của mình và bởi thế, chọn lựa sự sinh ra của mình. Đối với một người có chuẩn bị và thực tập, thì cái chết đến với họ không phải như một chiến bại mà là một chiến thắng, cái giờ phút vinh quang nhất của cuộc đời.

2. VÔ THƯỜNG

Không một nơi nào trên thế giới mà thần chết không thể tìm được chúng ta – dù chúng ta có xoay đầu mọi phía để tránh né. Nếu có một cách nào để tránh được vố đánh của tử thần, thì tôi cũng không tránh làm gì... Nhưng thật điên rồ nếu nghĩ rằng bạn có thể thành công...

Con người đến rồi đi, tung tăng múa nhảy mà không hề đả động đến cái chết. Mọi sự đều êm xuôi tốt đẹp. Nhưng khi cái chết xảy đến – cho chính họ, vợ con bè bạn họ – trong lúc bất ngờ không chuẩn bị, thì ôi chao là họ đấm ngực khóc than, phẫn nộ, tuyệt vọng xiết bao!

Để khởi sự tước đoạt thế thượng phong của thần chết, chúng ta hãy áp dụng một đường lối hoàn toàn ngược lại với thế thường; ta hãy coi cái chết như pha không có gì lạ lùng cả, ta hãy thường lui tới với nó, quen thuộc với nó; ta hãy để tâm thường xuyên nghĩ tới cái chết hơn bất cứ cái gì khác... Ta không biết chừng nào thì cái chết chực sẵn để đón ta: Vậy ta hãy chực sẵn để đón nó ở khắp mọi nơi. Tập chết chính là tập giải thoát tự do. Một người biết cách làm thế nào để chết thì hết biết làm nô lệ.

MONTAIGNE

Tại sao thật quá khó để tập chết, tập giải thoát tự do? Tại sao ta lại sợ chết đến thế, và hoàn toàn tránh nhìn thẳng vào nó? Tận tâm khảm, đôi lúc ta cũng biết rằng ra không thể mãi mãi tránh đối mặt với nó. Milarepa nói rằng:

- Cái vật gọi là thây chết mà ta chúa sợ này, hiện đang sống với ta ở đây.
Càng chậm trễ đối diện với cái chết, ta càng xa lạ với nó, và nỗi sợ hãi bất an ám ảnh ta càng thêm lớn. Ta càng cố chạy trốn nỗi sợ hãi ấy, thì nỗi sợ hãi càng thêm ác liệt.
Chết là một huyền bí lớn rộng, nhưng có hai điều ta có thể nói về nó: Điều tuyệt đối chắc chắn là ta sẽ chết, và ta không chắc khi nào hoặc bằng cách nào ta sẽ chết. Vậy, sự bảo đảm duy nhất mà ta có được, đó là giờ chết bất định, và ta bám lấy nó làm cái cớ để khỏi trực tiếp giáp mặt cái chết. Chúng ta như những đứa trẻ tự bịt mắt mình trong trò chơi trốn bắt và tưởng không ai thấy được chúng.
Tại sao ta lại sống trong nỗi kinh sợ cái chết đến thế? Bởi vì ước muốn theo bản năng của ta là được sống và tiếp tục sống. Chết là một chấm dứt tàn bạo của mọi sự mà ta xem là quen thuộc. Ta cảm thấy khi cái chết đến, ta sẽ rơi vào một cái gì hoàn toàn xa lạ, hoặc trở thành một người nào hoàn toàn khác hẳn. Ta tưởng mình sẽ lạc lõng chơi vơi giữa một khung cảnh lạ lùng kinh khủng. Ta tưởng nó sẽ như lúc ta thức dậy một mình ở nơi xứ lạ, hoàn toàn xao xuyến lo âu vì không biết ngôn ngữ, không biết đấy là đâu, không tiền, không có giấy thông hành, không bè bạn...
Có lẽ lý do sâu xa nhất tại sao ta sợ chết, là vì ta không biết ta là ai. Ta tin tưởng vào một cái thể riêng biệt, tách rời, độc nhất vô nhị; song nếu dám xét kỹ nó, ta sẽ thấy cá thể ấy hoàn toàn tùy thuộc vào một tập hợp bất tận gần đủ thứ để phát sinh ra nó: Tên họ ta, "tiểu sử" ta, vợ hay chồng, gia đình, tổ ấm, công việc, bè bạn, phiếu nợ... Chính trên những chống đỡ mong manh tạm bợ ấy, ta đã nương tựa để có được an ninh bảo đảm. Cho nên khi những thứ ấy đều bị tước khỏi ta, thì ta còn có ý niệm gì về cái tôi thực sự là ai không?
Nếu không có những cây chống quen thuộc của ta, thì ta bị đối diện với chính mình, một con người ta không quen biết, một kẻ lạ gây rối luôn luôn sống

chung với ta mà ta không bao giờ thực sự muốn giáp mặt. Có phải đó là lý do ta cố lấp đầy mọi giờ phút bằng hoạt động náo nhiệt, dù tầm thường đáng chán cách mấy cũng xong, miễn là khỏi phải bao giờ bị bỏ lại một mình trong im lặng với kẻ lạ ấy.

Và phải chăng điều ấy chứng tỏ có một cái gì thật bi đát trong lối sống của ta? Chúng ta sống dưới một lý lịch được gán cho mình, trong một thế giới ảo hóa không có thực tính gì hơn Con Rùa Giả trong truyện Cuộc phiêu lưu của Alice. Bị mê hoặc bởi lòng ham thích xây dựng, chúng ta đã xây những ngôi nhà cuộc đời mình ở trên cát. Thế giới này có vẻ chắc ăn một cách kỳ tuyệt cho đến lúc thần chết giật sập ảo tưởng và đuổi ta ra khỏi chỗ nấp. Vậy cái gì sẽ xảy đến cho ta nếu ta không có một cái mốc nào của thực tại sâu xa hơn, để bám víu?

Khi chết ta phải để lại tất cả sau lưng mình, nhất là thân xác, cái thân xác ta đã nâng niu yêu quý biết bao, đã nương tựa vào nó một cách mù quáng và cố gắng tối đa để làm cho nó sống. Nhưng tâm ta cũng không khá gì hơn thân xác để làm điểm tựa: Thử nhìn vào tâm bạn ít phút mà xem. Bạn sẽ thấy nó như một con rận luôn luôn nhảy qua nhảy lại. Bạn sẽ thấy những ý tưởng khởi nên một cách vô lối, không mạch lạc gì cả. Bị cuốn theo chiều gió bởi sự huyên náo trong mọi lúc, chúng ta chính là nạn nhân của sự bốc đồng của tâm ta. Nếu đây là cái trạng thái duy nhất của tâm mà chúng ta quen thuộc, thì sự nương tựa vào cái tâm ấy trong lúc chết quả là một canh bạc quái gở.

ẢO TƯỞNG LỚN

Sự ra đời của một người cũng là ra đời nỗi khổ của y. Càng già con người càng ngớ ngẩn, vì nỗi lo sợ cái chết không thể tránh càng thêm mãnh liệt. Thực cay đắng làm sao! Y sống để đuổi theo những gì luôn luôn ở ngoài tầm tay. Lòng khao khát sống còn trong tương lai làm cho y không thể sống trong hiện tại.

TRANG TỬ

Sau khi thầy tôi chết, tôi được gần gũi Dudjom Rinpoche, một trong những thiền sư, hành giả mật giáo và Du già sư vĩ đại của thời cận đại. Một ngày khi thầy đang lái xe hơi xuyên nước Pháp cùng với vợ thầy, ngắm cảnh miền quê, họ đi ngang một khu nghĩa trang dài vừa mới sơn quét và trang trí hoa tươi. Bà vợ thầy nói:

- Rinpoche, ngài hãy xem mọi thứ ở Tây phương thật ngăn nắp sạch sẽ đến thế. Ngay tại những nơi người ta để thây chết cũng thật sạch không tì vết. Còn ở Đông phương mình, ngay nhà người ta ở cũng không đâu sạch bằng ở đây.

Thầy nói:

- Ồ! Đúng thế; đây quả thực là một xứ văn minh. Họ có những ngôi nhà đẹp đến thế cho những xác chết. Nhưng bà không để ý sao? Họ cũng có những ngôi nhà tuyệt diệu cho những xác sống nữa chứ.

Mỗi khi nhớ lại câu chuyện ấy, tôi không khỏi nghĩ rằng cuộc đời thực trống rỗng vô vị làm sao, khi nó được căn cứ vào một niềm tin sai lạc về trường cửu và tương tục. Khi sống kiểu ấy thì chúng ta đã vô tình tự biến thành những cái xác sống, như thầy Dudjom Rinpoche đã nói.

Nhưng đấy là kiểu sống của phần đông chúng ta; chúng ta sống theo một kế hoạch đã định. Nhỏ thì được giáo dục. Lớn lên kiếm việc làm, rồi gặp một người nào đó, rồi kết hôn, rồi có con cái. Chúng ta mua một cái nhà, rán cho làm ăn trúng mánh, mơ ước có một ngôi nhà ở miền quê hoặc thêm được một chiếc xe hơn. Vào dịp nghỉ thì đi du lịch xa cùng với bạn bè. Chúng ta dự định kế hoạch cho lúc về hưu. Những vấn đề trọng đại nhất mà một vài người trong chúng ta từng gặp phải chỉ là: Không biết nên đi chơi đâu vào kỳ nghỉ tới, hoặc nên mời ai vào dịp lễ Giáng sinh. Cuộc đời ta thật đơn điệu, tầm

thường, lặp đi lặp lại; ta phí cả một đời để theo đuổi những chuyện nhỏ nhen, bởi vì dường như ta không biết có cái gì hơn thế.

Nhịp điệu đời sống chúng ta rộn ràng tới nỗi ta không có thì giờ để nghĩ đến cái chết. Ta ém nhẹm những nỗi sợ hãi thầm kín của ta về vô thường bằng cách bao vây quanh mình thêm nhiều đồ đạc, của cải, tiện nghi, chỉ để tự thấy mình biến thành tên nô lệ cho chúng. Mọi thời giờ và năng lực của ta đều kiệt quệ chỉ vì phải bảo trì những thứ ấy. Chẳng bao lâu mục đích duy nhất của ta trên đời hóa ra chỉ là giữ cho mọi thứ ta sở hữu càng được bảo đảm an ninh càng tốt. Khi có biến chuyển gì xảy đến, ta tìm cách đối phó mau lẹ nhất, một giải pháp hiệu nghiệm tạm thời. Cứ thế đời ta tiếp tục trôi giạt cho đến khi một cơn trọng bệnh hay tai nạn nào đó lay ta ra khỏi cơn mê.

Cũng không hẳn là ta dành nhiều thì giờ hay suy nghĩ cho cuộc đời này. Hãy nghĩ đến những người đã làm việc bao nhiêu năm rồi phải hồi hưu, để thấy không biết mình phải làm gì cả, vì họ càng ngày càng già và tiến gần cái chết. Mặc dù ta luôn luôn hô hào phải thực tế, thực tế ở Tây phương có nghĩa là thiển cận một cách vô minh và thường ích kỷ. Sự tập trung thiển cận của chúng ta vào đời này và chỉ đời này mà thôi, chính là một ảo tưởng lớn, nguồn gốc của nền duy vật đen tối và phá hoại của thế giới ngày nay. Không ai bàn tới sự chết và đời sau, vì người ta có thói tin rằng chuyện ấy chỉ làm đình trệ cái gọi là "sự tiến bộ" của ta trên thế giới.

Nhưng nếu ước muốn sâu xa nhất của chúng ta quả là sống và tiếp tục sống, thì tại sao ta lại cả quyết một cách mù quáng rằng chết là hết chứ? Ít nhất cũng nên thử thám hiểm xem có thể có đời sau hay không đã chứ? Nếu quả thực chúng ta có óc thực nghiệm như ta tuyên bố, thì tại sao ta không khởi sự tự đặt câu hỏi cho mình một cách nghiêm chỉnh: "Tương lai thực sự của ta nằm ở đâu?" Chung quy, chẳng có mấy ai sống lâu trên trăm tuổi. Và sau thời gian đó là cả một thời gian vô tận trải dài, không được giải thích...

SỰ LƯỜI BIẾNG NĂNG ĐỘNG

Có một câu chuyện cổ Tây Tạng mà tôi rất thích, gọi là "Cha của Nổi-Tiếng-Như-Mặt-Trăng":

Một người nghèo kiết xác sau khi làm lụng khá vất vả đã tích trữ được một bao lúa đầy. Anh ta lấy làm hãnh diện, treo bao lúa trên xà nhà để đề phòng chuột và kẻ trộm, rồi để chắc ăn hơn nữa, anh nằm ngay phía dưới. Khi nằm đấy anh bắt đầu suy nghĩ lan man:

- Nếu đem bán lẻ số lúa này, mình sẽ lời to, lấy tiền ấy mua thêm và lại bán, cứ mua đi bán lại như thế chẳng bao lâu ta sẽ giàu, sẽ thành một người quan trọng trong làng xóm. Con gái theo nườm nượp. Ta sẽ cưới một cô thật đẹp, và chẳng bao lâu ta sẽ có một đứa con... Có lẽ là một thằng con trai. Ta sẽ đặt tên nó là gì nhỉ?

Nhìn quanh nhà, tia mắt anh gặp phải khung cửa sổ qua đó anh thấy ánh trăng đang lên. Anh nghĩ:

- Thật là điềm tốt! Ta đã tìm được một cái tên hay. Ta sẽ gọi thằng con đó là Nổi-Tiếng-Như-Mặt-Trăng...

Trong khi anh ta đang nghĩ vơ vẩn thì một con chuột đã trèo lên bao gạo, gặm đứt sợi dây. Vừa khi anh thốt mấy tiếng đặt tên đứa con, thì bao gạo trên xà nhà rớt trúng làm anh chết tức khắc. Dĩ nhiên là đứa con ấy không bao giờ được sinh ra.

Biết bao nhiêu người trong chúng ta, giống như anh chàng nọ, đã bị cuốn trôi bởi cái mà tôi đã gọi là "sự lười biếng năng động"? Dĩ nhiên có nhiều kiểu lười biếng khác nhau: Đông phương và Tây phương. Cái kiểu ở phương Đông là như kiểu thực hành thuần thục ở Ấn: Suốt ngày ngồi giữa trời không làm gì cả, tránh né mọi công việc hay hoạt động hữu ích, uống trà hết tách này tới tách khác, nghe nhạc vang lên từ một chiếc máy thu thanh và tán gẫu với bạn bè. Kiểu lười Tây phương thì khác hẳn: Độn đầy cuộc sống bằng

những hoạt động hấp dẫn, sao cho không còn một chút thì giờ nào để đối phó với những vấn đề then chốt.

Nếu nhìn vào cuộc đời mình ta sẽ thấy biết bao nhiêu công việc không quan trọng, những cái gọi là "trách nhiệm" cứ dồn dập độn đầy cuộc đời ta. Ta tự nhủ là muốn dùng thì giờ vào những chuyện quan trọng trong đời, nhưng không bao giờ có thì giờ ấy cả. Thức dậy buổi sáng là đã có bao nhiêu việc: Mở cửa sổ, làm giường, tắm, chà răng, cho chó mèo ăn, giặt đồ, khám phá đã hết cà phê hoặc đường, đi mua, làm thức ăn sáng - cả một dọc dài bất tận. Rồi lại có áo quần phải lựa ra mà ủi và xếp. Rồi còn tóc tai, trang điểm nữa thì sao? Không còn biết sao hơn, chúng ta nhìn ngày tháng đầy những cú điện thoại và chương trình, và bao nhiêu trách nhiệm – hay ta nên gọi là "vô trách nhiệm"?

Cuộc đời ta dường như xâm chiếm lấy ta, như có một tối hậu thư oái ăm của nó, lôi tuốt chúng ta đi, để cuối cùng ta cảm thấy mình không có quyền kiểm soát nó nữa. Dĩ nhiên thỉnh thoảng ta cũng cảm thấy khó chịu về điều này, ta chiêm bao ác mộng và thức dậy mồ hôi ướt đẫm, tự hỏi: "Ta đã làm chi đời ta?" Nhưng nỗi kinh hoàng của ta chỉ kéo dài tới bữa ăn sáng, rồi đâu vẫn hoàn đấy.

Tôi nghĩ đến lời một bậc thánh Ấn Độ, Ramakrishna, đã nói với môn đệ:

- Nếu các anh chỉ dùng một phần mười thời gian anh dành cho những môn giải trí như săn đuổi phụ nữ và làm tiền, để mà tu luyện, thì chỉ trong vòng vài năm có thể giác ngộ.

Có một bậc thầy Tây Tạng sống vào khoảng đầu thế kỷ, một Leonardo da Vinci của Hy Mã Lạp Sơn, tên là Mipham. Tương truyền ông ta đã sáng chế một cái đồng hồ treo, một khẩu đại bác, và một chiếc phi cơ. Nhưng mỗi khi làm xong một thứ, ông lại phá hủy ngay, bảo rằng nó chỉ tổ gây thêm trò giải trí.

Tạng ngữ chỉ thân xác là lu, có nghĩa "một cái gì ta để lại sau lưng" như hành lý. Mỗi khi nói lu, ta nhớ rằng ta chỉ là những lữ khách tạm thời cư trú trong đời này và thân xác này. Bởi thế ở Tây Tạng người ta không xao lãng thì giờ vào việc làm cho hoàn cảnh sống thêm tiện nghi. Người Tây Tạng cảm thấy hài lòng nếu có đủ ăn, mặc và một mái nhà trên đầu. Nếu cứ tiếp tục như chúng ta – nghĩa là cố cải thiện hoàn cảnh sống, thì dần dần công việc ấy tự nó trở thành mục đích chính, và đó là một xao lãng vô lối. Có người nào tâm trí tỉnh táo mà lại cẩn thận trang hoàng cái phòng khách sạn của mình mỗi khi thuê mướn không? Tôi thích lời khuyên này của Patrul Rinpoche:

Hãy nhớ noi gương chị bò cái già
Nàng hài lòng ngủ trong vựa lúa.
Bạn phải ăn, ngủ và bài tiết.
Đó là điều không thể tránh.
Ngoài ra, không việc gì đến bạn.

Đôi khi tôi có ý nghĩ rằng thành tựu vĩ đại nhất của nền văn hóa tân tiến chính là nó bán Samsara (sinh tử, luân hồi) một cách xuất sắc và có những lối giải trí trống rỗng. Xã hội ngày nay đối với tôi dường như là cuộc lễ mừng tất cả mọi thứ gì dẫn ta đi xa sự thật, làm cho người ta khó mà sống vì chân lý, và nó lại còn không muốn cho người ta tin rằng có chân lý hiện hữu. Và tất cả điều này thoát thai từ một nền văn minh tự cho là tôn thờ sự sống, nhưng kỳ thực đã tước hết ý nghĩa đích thực của cuộc đời; một nền văn minh luôn luôn nói làm cho người ta "hạnh phúc," mà kỳ thực đã làm bế tắc con đường dẫn đến suối nguồn của hạnh phúc chân thực.

Samsara tân tiến được tổ chức tinh vi, thông bác, nó tấn công ta từ mọi góc cạnh bằng tuyên truyền, và gây một môi trường nghiện ngập khó gỡ xung quanh ta. Càng cố thoát, ta dường như càng vướng sâu vào cạm bẫy tinh vi nó đặt ra cho chúng ta. Bậc thầy Jikmè Lingpa vào thế kỷ 18 nói:

- Chỉ vì bị cách tưởng sai biệt làm cho mê hoặc mà hữu tình lang thang bất tận, trong vòng lẩn quẩn của sinh tử.

Bị ám bởi những hy vọng sai lầm, mộng mị, tham vọng, chúng ta như người đang bò qua một sa mạc bất tận, đang khát cháy cổ. Và cái duy nhất mà thế giới tân tiến này đưa ra cho ta uống là một cốc nước muối, chỉ cốt để làm cho ta thêm khá

ĐỐI MẶT CÁI CHẾT

Khi nhận thức điều ấy, có phải là ta nên nghe lời Gyalseé Rinpoche khi ngài nói:

- Dự tính tương lai cũng giống như đi câu trong một hố sâu không có nước;

Không bao giờ có gì xảy ra đúng như bạn muốn, vậy hãy bỏ hết mọi kế hoạch tham vọng của ngươi đi.

Khi bạn phải tính toán một việc gì.

Thì hãy xem nó không chắc như cái giờ chết mà bạn chưa biết chắc.

Với người Tây Tạng, lễ hội chính trong một năm là Năm Mới, như lễ Giáng sinh, Phục sinh, Tạ ơn, và sinh nhật của bạn, tất cả dồn vào một dịp lễ. Patrul Rinpoché là một bậc thầy vĩ đại mà cuộc đời đầy những biến cố lạ lùng có thể làm sống động nền giáo lý. Thay vì ăn tết và chúc mừng năm mới như mọi người, ngài lại khóc. Khi hỏi tại sao, ngài đáp rằng một năm nữa lại trôi qua, ai cũng tiến gần cái chết thêm một chút, nhưng nhiều người vẫn chưa chuẩn bị.

Hãy nghĩ đến cái gì có thể xảy đến cho tất cả chúng ta một ngày nào đó. Chúng ta đang tản bộ trên đường, đang suy nghĩ những chuyện làm ta phấn chấn, đang trầm tư về những vấn đề quan trọng, hoặc chỉ đang nghe máy thu thanh bỏ túi. Bỗng thình lình một chiếc xe hơi vút qua, suýt cán chết chúng ta.

Hãy bật truyền hình lên hay nhìn qua một tờ nhật báo: bạn sẽ thấy chết ở khắp mọi nơi. Những nạn nhân của những tai nạn phi cơ hoặc xe hơi ấy có bao giờ ngờ họ sẽ chết không? Họ xem sống là chuyện đương nhiên, cũng như chúng ta. Biết bao lần ta đã nghe những câu chuyện về người quen, bạn bè, chết bất thần, đột ngột? Ta không cần phải bệnh rồi mới chết, cơ thể ta có thể thình lình suy sụp, hỏng máy, hệt như chiếc xe hơi của ta. Hôm nay ta có thể đang mạnh khỏe, rồi bỗng dưng ngã bệnh và chết ngay hôm sau. Milarepa có khúc hát:

Khi đang khỏe mạnh
Bạn khồng hề nghĩ tới ốm đau
Nhưng bệnh tật thình lình giáng xuống
Nhanh như một tia chớp.
Khi bận những việc thế gian
Bạn không bao giờ nghĩ đến cái chết gần kề;
Nó đến nhanh như sấm sét
Bổ xuống đầu bạn.

Ta cần thỉnh thoảng tự dạy mình mà hỏi: "Nếu đêm nay ta chết thì thế nào?" Ta không biết ta có thức dậy sáng hôm sau không, thức dậy ở đâu. Nếu bạn thở ra mà không thể hít vào lại, thế là bạn đã chết. Đơn giản là vậy. Người Tây Tạng có câu: "Ngày mai hay đời sau, cái gì tới trước, ta không thể biết".

Một vài bậc thầy nổi tiếng của Tây Tạng ban đêm mỗi khi đi ngủ, thường rửa ly tách úp bên cạnh giường. Họ không bao giờ chắc chắn mình có thức dậy để cần tới chúng sáng hôm sau. Họ tắt hết lửa, không buồn lưu lại đóm mồi cho sáng hôm sau. Từng sát na họ sống trong ý niệm có thể cái chết đang gần kề.

Cạnh am cốc của Jikmé Lingpa có một cái ao mà ông phải khó nhọc lắm mới vượt qua. Một số đệ tử xin xây một cái cầu, song ông bảo:

Xây làm gì? Ai biết được ta còn sống để ngủ tại đây đêm mai?

Nhiều bậc thầy cố cảnh tỉnh cho ta thấy rõ tính mong manh của đời sống bằng những hình ảnh mạnh hơn: Họ bảo mỗi người trong chúng ta hãy nghĩ như mình là một tên tù tội đang đi đến nơi hành quyết, như một con cá đang vùng vẫy trong lưới, như một con bò đang đợi vào nhà tế sinh.

Thân thể nằm dài trên giường lần cuối
Miệng thì thào những lời trăn trối
Tâm ngắm nhìn ký ức lần cuối diễn ra:
Bi kịch ấy khi nào sẽ đến với ngươi?

Điều quan trọng là ta phải tư duy một cách thản nhiên và thường xuyên rằng cái chết thực có, và nó sẽ tới mà không báo trước. Đừng để như con bồ câu trong ngạn ngữ Tây Tạng, suốt đêm lăng xăng soạn chỗ ngủ cho đến sáng, và nó không còn thì giờ để ngủ nữa. Như Drakpa Gyaltsen, một bậc thầy hiện đại, đã nói:

- Loài người trải qua suốt cả đời để chuẩn bị hết việc này tới việc khác chỉ để thình lình bắt gặp đời sau mà họ hoàn toàn không chuẩn bị.

XEM TRỌNG CUỘC ĐỜI

Có lẽ chỉ có những người hiểu được tính mong manh của đời sống mới biết được sự sống quý báu ngần nào. Một lần, khi tôi dự hội thảo ở Anh quốc, phóng viên đài BBC phỏng vấn những người tham dự. Đồng thời họ cũng nói chuyện với một người phụ nữ sắp chết. Bà ta vô cùng hãi sợ, vì bà chưa từng nghĩ cái chết là thực có. Bây giờ bà đã biết. Bà chỉ có một thông điệp duy nhất cho những người chết sau bà, đó là: Hãy xem trọng sự sống và cái chết.

Xem trọng cuộc đời không có nghĩa phải bỏ cả đời mà tĩnh tọa tư duy như thể là ta đang ở trên Núi Tuyết hay như vào những ngày xưa tại Tây Tạng. Trong thế giới tân tiến, ta phải làm việc và kiếm sống, nhưng không nên vướng vào kiểu sống "chụp giật" không nhìn thấy một ý nghĩa sâu xa nào của cuộc đời.

Công việc của ta là tìm một thế quân bình, trung đạo, không quá dấn mình vào những hoạt động và bận bịu ngoại vi, mà càng ngày càng làm cho cuộc sống của ta trở thành đơn giản. Chìa khóa để tìm ra một thể quân bình hạnh phúc cho đời sống hiện nay là tính giản dị.

Đó là ý nghĩa đích thực của giới luật ở trong đạo Phật. Tạng ngữ gọi giới luật là Tsul trim. Tsul có nghĩa là thích hợp, chính xác, và trim có nghĩa là quy luật hay cách thức, con đường. Vậy giới luật là làm cái gì thích hợp hay chính xác; ở trong một thời đại quá phức tạp như hiện nay, thì đó chính là sống giản dị.

Chính từ đây mà ta có được sự an bình trong tâm. Ta sẽ có nhiều thì giờ hơn để theo đuổi sự nghiệp tâm linh và những hiểu biết có thể giúp chúng ta giáp mặt cái chết.

Buồn thay, đây là điều mà trong chúng ta ít có ai làm. Có lẽ bây giờ ta nên tự đặt cho mình câu hỏi:

- Thực sự ta đã làm được cái gì trong đời ta?

Tôi muốn nói là, ta đã thực sự hiểu được bao nhiêu về sống chết. Điều làm tôi lên tinh thần là sự xuất hiện những báo cáo về các nghiên cứu kinh nghiệm cận tử, như những quyển sách của bạn tôi, anh Kenneth Ring và những người khác. Một số đáng kể những người sống sót qua tử nạn hoặc qua kinh nghiệm lúc suýt chết đều mô tả họ có một toàn cảnh cuộc đời họ diễn ra trong tâm trí vào lúc đó. Một cách sống động và chính xác, họ sống lại những biến cố quan trọng của đời họ. Đôi khi họ còn thấy sống lại những hậu quả hành động của họ đối với kẻ khác, và kinh quá những cảm xúc mà hành động họ đã gây nên. Một người đàn ông kể cho Kenneth Ring nghe:

- Tôi nhận ra rằng có những việc mà mỗi người được đưa xuống trần gian để học hỏi và thực chứng. Chẳng hạn để san sẻ thêm tình yêu thương, lân mẫn đối với nhau hơn. Để khám phá rằng điều quan trọng nhất là mối tương giao

giữa người với người và lòng nhân ái chứ không phải là những thứ duy vật. Để thấy rằng mỗi một việc làm của bạn trong đời này đều được ghi lại, và mặc dù lúc đó bạn không nghĩ tới, nó vẫn xuất hiện lại về sau.

Đôi khi cuộn phim về cuộc đời xảy ra kèm theo một "thực thể ánh sáng" quang vinh. Điều nổi bật trong nhiều nhân chứng khác nhau là, sự gặp gỡ "thực thể" ấy chứng tỏ rằng mục đích thực sự duy nhất trong đời là "tập sống yêu thương kẻ khác và có được tri kiến".

Một người kể với Raymond Moody:

- Khi ánh sáng xuất hiện, điều đầu tiên ngài nói với tôi là: "Con đã làm gì để chứng tỏ với ta là con đã sống trọn vẹn đời con?" hoặc một điều gì tương tự như thế... Tựu trung suốt buổi, ngài cứ nhấn mạnh về tầm quan trọng của yêu thương... Ngài dường như cũng rất quan tâm đến những việc liên hệ tới hiểu biết nữa...

Một người khác bảo với Kenneth Ring:

- Tôi được hỏi, mà không nghe thành lời – nó như một giao cảm tâm linh trực tiếp - rằng: "Tôi đã làm gì để đem lại lợi lạc hay tiến hóa cho loài người?"

Những hành động của ta lúc sống như thế nào, thì khi chết ta như thế ấy. Và tất cả mọi sự, tuyệt đối tất cả, đều đáng kể.

MÂY MÙA THU

Ở tu viện của ngài tại Népal, vị đệ tử già nhất hiện còn sống của thầy tôi là Dilgo Khientse Rinpoche, đã giảng dạy đến ngày cuối một khóa tu học. Ngài là một trong những bậc thầy nổi tiếng hiện nay, đã từng dạy cả đến đức Dalai Lama và nhiều bậc thầy khác, những người xem ngài như một kho tàng bất tận của trí tuệ và từ bi. Tất cả chúng tôi đều ngước lên mà chiêm ngưỡng con người vĩ đại như tuyết ấy, một bậc học giả, thi sĩ, và hành giả mật tông đã trải qua hai mươi lăm năm trong đời để nhập thất ẩn cư. Ngài dừng lại và đưa mắt nhìn xa xăm, dạy rằng:

- Tôi nay đã già bảy mươi tám tuổi, đã trông thấy quá nhiều việc trong đời. Bao nhiêu người trẻ tuổi đã chết, bao nhiêu người bằng tuổi đã chết, bao nhiêu người già đã chết. Nhiều người ở trên cao đã tụt xuống thấp. Nhiều người ở dưới thấp đã vượt lên cao. Nhiều xứ sở đã biến đổi. Đã có bao nhiêu biến động đau thương, bao nhiêu chiến tranh, tật dịch, bao nhiêu tàn phá trên khắp thế giới. Tuy thế tất cả những biến chuyển kia không thực gì hơn một giấc chiêm bao. Khi ta nhìn thật sâu xa, ta nhận ra rằng không có một cái gì trường cửu miên viễn, không một cái gì, cả đến sợi lông măng trên thân thể ta. Và đây không là một lý thuyết, mà là điều bạn có thể thực sự chứng nghiệm, thấy biết bằng chính mắt bạn. Tôi thường tự hỏi: "Tại sao mọi sự đều thay đổi?" Và chỉ một câu trả lời duy nhất trở lại với tôi: "Đấy là cuộc đời." Không một thứ gì, tuyệt đối không thứ gì, có một tính chất trường cửu nào cả. Đức Phật dạy:

Hiện hữu của chúng ta mong manh như mây mùa thu
Cảnh sống chết như màn nhảy múa.
Đời người như chớp loáng qua bầu trời
Vút nhanh như thác trên núi cao đổ xuống.

Một trong những lý do chính khiến ta lấy làm khó khăn lo sợ khi đối mặt cái chết là vì ta tảng lờ sự thật về vô thường. Chúng ta cứ khăng khăng muốn mọi sự tiếp tục như cũ, đến nỗi ta tưởng rằng chúng vẫn luôn như vậy. Nhưng đấy chỉ là ảo tưởng. Chúng ta cũng thường thấy rằng lòng tin không ăn nhập gì với thực tại. Ảo tưởng ấy, cùng với những thông tin sai lạc, ý tưởng, giả thuyết, là một nền tảng bấp bênh trên đó ta xây dựng cuộc đời ta. Dù sự thật có xen vào chứng minh ngược lại, chúng ta vẫn cố bám giữ lấy ảo tưởng của ta.

Trong tâm trí ta, sự biến chuyển luôn đồng nghĩa với mất mát, đau khổ. Và khi nó xảy tới, ta cố tự "gây mê" cho mình càng nhiều càng hay. Ta cứ nghĩ

một cách ươn ngạnh phi lý rằng sự trường cửu đem lại an ninh, còn vô thường thì không. Nhưng kỳ thực vô thường cũng như một vài người ta gặp trong đời, lúc đầu khó chịu nhưng khi đã quen biết lại rất thân thiện, không đáng bực mình như ta tưởng.

Hãy suy nghĩ về điều này: Sự thực chứng về vô thường, ngược đời thay, lại là cái duy nhất ta có thể nắm chắc, có lẽ đấy là sở hữu bền bỉ duy nhất của ta. Nó giống như bầu trời hay trái đất. Bất kể vạn vật chung quanh ta đều có thể sụp đổ, đổi thay bao nhiêu, trời đất vẫn tồn tại mãi. Chẳng hạn chúng ta có trải qua một cơn khủng hoảng đau đớn ê chề, toàn bộ cuộc đời ta dường như tan rã thành mảnh vụn... Chẳng hạn người bạn đời của ta đột ngột bỏ ta không báo trước. Nhưng trái đất vẫn còn đó, bầu trời còn đây. Dĩ nhiên, thỉnh thoảng ngay cả trái đất cũng chấn động, chỉ để mà nhắc cho ta nhớ đừng có chắc ăn bất cứ một việc gì...

Ngay cả đức Phật cũng chết. Cái chết của ngài là một cách giáo hóa, để gây chấn động nơi kẻ ngây ngô, biếng nhác, tự mãn, để đánh thức cho ta thấy sự thật là mọi sự đều vô thường, và cái chết là một sự kiện hiển nhiên của cuộc đời. Khi gần chết, đức Phật đã dạy:

- "Trong các dấu chân, dấu chân voi là lớn hơn cả. Trong các phép quán niệm xứ, thì niệm vô thường là hơn cả."

(Kinh Đại bát Niết Bàn)

Mỗi khi chúng ta đánh mất mục tiêu của mình, rơi vào lười biếng giải đãi, thì sự quán niệm vô thường và chết lay ta trở về sự thật:

Cái gì đã sinh ra sẽ chết
Cái gì đã tụ, sẽ tan
Cái gì có tích lũy sẽ cạn kiệt
Cái gì đã xây dựng sẽ sụp đổ
Và cái gì lên cao sẽ xuống thấp.

Toàn thể vũ trụ, theo các nhà khoa học hiện nay, chỉ là sự chuyển biến, hoạt động, tiến trình, một tổng thể biến thiên làm nền tảng cho mọi sự vật.
Mỗi tác động hỗ tương trong một hạt nhân nguyên tử gồm có sự hủy diệt và tái tạo những hạt nguyên tử (subatomic particles). Thế giới bên trong một nguyên tử là cuộc luân vũ liên tục của sinh và diệt, vật chất chuyển thành năng lượng và năng lượng thành vật chất. Những hình dạng phù du thoạt hiện thoạt mất tạo thành một thực thể bất tuyệt mãi mãi được tái tạo. (*)
Đời chúng ta là gì nếu không phải là cuộc luân vũ của những hình dạng phù du ấy? Há chẳng phải mọi sự luôn luôn thay đổi: Lá trên cành cây trong công viên, ánh sáng trong phòng bạn lúc đang xem sách này, những mùa, khí hậu, thời gian trong ngày, người qua lại trên đường. Còn bạn thì thế nào: Không phải mọi sự ta làm trong quá khứ bây giờ chỉ như một giấc mộng đó sao? Những bạn bè thuở bé, những chỗ ngày nhỏ ta thường lui tới, những quan niệm, ý tưởng mà có một thời ta đã say mê ấp ủ: Ta đã bỏ lại tất cả sau lưng. Bây giờ, trong giây phút này, bạn thấy sự đọc những trang sách này dường như rất thực. Nhưng rồi nó cũng chỉ còn là một ký ức.
Những tế bào trong cơ thể ta đang chết, những tế bào não ta đang tàn tạ, cả đến sự biểu hiện trên gương mặt ta cũng luôn thay đổi tùy theo tâm trạng ta. Cái mà ta gọi là tính tình của ta chỉ là một dòng tâm thức, không gì khác. Hôm nay ta cảm thấy thoải mái vì mọi sự tiến triển tốt đẹp, ngày mai ta cảm thấy ngược lại. Vậy thì cái cảm giác thoải mái đi đâu rồi? Những ảnh hưởng mới xâm chiếm lấy ta, mỗi khi hoàn cảnh thay đổi: Chúng ta đã vô thường, hoàn cảnh cũng vô thường, không một thứ gì chắc chắn bền bỉ ở bất cứ đâu, mà ta có thể chỉ ra.
Không gì khó tiên liệu hơn là những ý tưởng và tình cảm của ta: Bạn có bao giờ biết được bạn sẽ nghĩ gì, cảm thấy thế nào trong thời gian sắp tới không? Tâm ta quả thực trống rỗng, vô thường, phù du như một giấc mộng. Hãy nhìn

một ý tưởng: Nó đến, ở và đi. Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, và ngay cái ý nghĩ hiện tại khi ta cảm nhận nó, nó đã thành dĩ vãng.

- Điều duy nhất ta thực sự có được là cái bây giờ, là hiện tại.

Có đôi lúc, sau khi tôi giảng dạy những điều này, một người tiến lên bảo:

- Tất cả chuyện đó rõ ràng quá rồi. Tôi đã biết. Hãy giảng cho tôi nghe một điều gì mới lạ.

Tôi bảo họ:

- Bạn có bao giờ thực sự hiểu, thân chứng sự thật vô thường hay chưa? Bạn đã thâm nhập nó trong từng ý tưởng, hơi thở và động tác, đến nỗi cuộc đời bạn nhờ vậy mà được đổi mới hay chưa? Hãy tự hỏi bạn hai câu này: Tôi có nhớ vào mọi lúc, rằng tôi đang chết hay không, và mọi người mọi vật khác cũng đang chết, bởi thế đối xử với mọi chúng sinh với lòng bi mẫn trong mọi lúc? Sự hiểu biết về chết và vô thường nơi tôi có thực đã trở nên bén nhạy, cấp thiết đến độ tôi đang dành mọi giây phút còn lại của đời tôi để theo đuổi sự nghiệp giác ngộ? Nếu bạn có thể trả lời "Có" cho cả hai câu hỏi ấy, thì bạn mới thực sự đã hiểu ý vô thường.

3. TƯ DUY VÀ THAY ĐỔI

Hồi còn bé ở Tây Tạng, tôi có nghe câu chuyện về bà *Krisha Gotami, một thiếu phụ có cái diễm phúc được sống vào thời Phật. Đứa con đầu lòng của nàng mới chừng một tuổi bỗng nhiên ngã bệnh và chết. Quá đau khổ, nàng ôm xác con đi lang thang khắp các nẻo đường, gặp ai cũng xin cứu cho nó sống lại. Một số người tảng lờ, vài người cười nhạo, nghĩ nàng đã điên, nhưng cuối cùng nàng gặp một người thông minh chỉ cho nàng biết đức Bụt là người duy nhất trên đời có thể làm được cái phép lạ mà nàng đang cần. Bởi thể nàng tới nơi Bụt, đặt xác con dưới chân ngài và kể lại chuyện trên. Bụt lắng nghe với lòng bi mẫn vô biên, rồi ngài nhẹ nhàng bảo:*

- Chỉ có một cách duy nhất để hàn gắn nỗi đau buồn của con. Con hãy xuống phố, xin về cho ta một hột mù tạt từ một nhà nào chưa hề có người chết.

Gotami sung sướng đi ngay xuống phố thị. Nàng đứng trước ngôi nhà đầu tiên và nói:

- Bụt đã bảo tôi đi tìm một hột mù tạt từ nơi nhà chưa từng biết đến cái chết.

Người trong nhà nói:

Nhiều người đã chết trong nhà này.

Nàng đến nhà kế tiếp, và cũng được bảo:

Trong gia đình chúng tôi, có vô số người thân đã chết.

Cứ thế qua đến nhà thứ ba thứ tư cho đến khi nàng đã đi quanh hết cả thành phố, và nhận ra rằng cái điều kiện mà Bụt đặt ra không thể nào thực hiện. Nàng bèn đem xác con đến nghĩa địa và nói lời cuối cùng vĩnh biệt nó, rồi trở về nơi Bụt. Ngài hỏi:

Con có đem lại hột mù tạt đó không?

Nàng đáp:

Thưa Bụt không. Con bắt đầu hiểu được bài học Bụt cố dạy con. Sự đau khổ đã làm cho con mù quáng, và con nghĩ rằng chỉ có con là khổ vì cái chết.

Phật hỏi:

Tại sao con trở lại?

Nàng đáp:

Để xin Bụt dạy cho con chân lý về chết là gì, cái gì ở đằng sau và bên kia sự chết, và có cái gì ở trong con sẽ không chết hay không.

Đức Phật khởi sự giảng dạy cho nàng.

- Nếu con muốn biết sự thật về sống và chết, con hãy tư duy liên tục về điều này: "Có một định luật duy nhất trong vũ trụ không bao giờ thay đổi, đó là mọi sự đều chuyển biến vô thường. Cái chết của con con bây giờ đã giúp con thấy được rằng cái thế giới của sinh tử mà ta đang sống là một biển khổ vô biên không thể nào chịu nổi. Chỉ có một con đường duy nhất ra khỏi vòng sống chết bất tận đó là con đường giải thoát. Vì sự đau khổ đã khiến con sẵn sàng học hỏi, và tâm con sẵn sàng mở ra để đón nhận chân lý, nên ta sẽ khai thị cho con".

Krisha Gotami quỳ dưới chân Bụt và theo Bụt suốt quãng đời còn lại của nàng. Khi gần chết, nàng đã giác ngộ.

CHẤP NHẬN CÁI CHẾT

Câu chuyện về Krisha Gotami chỉ cho ta một điều mà ta có thể chiêm nghiệm nghiền ngẫm: Một sự xúc chạm gần gũi với cái chết có thể đem lại một sự tỉnh thức thực sự, một sự chuyển hóa trong toàn bộ nhân sinh quan của ta.

Hãy lấy ví dụ cái kinh nghiệm cận tử. Có lẽ một trong những khải thị quan trọng nhất của nó đã chuyển hóa con người trải qua kinh nghiệm ấy như thế nào. Những nhà nghiên tầm đã lưu ý một số hậu quả và biến đổi đáng ngạc nhiên nơi những người ấy: Đó là họ bớt sợ hãi và biết chấp nhận sự chết; họ quan tâm đến việc giúp đỡ người khác nhiều hơn, họ càng thấy rõ tầm quan trọng của yêu thương, họ ít quan tâm đến những theo đuổi vật chất, họ càng tin tưởng vào chiều hướng tâm linh và ý nghĩa cuộc đời, và dĩ nhiên họ càng mở rộng niềm tin về đời sau. Một người đã nói với Kenneth Ring:

- Tôi đã được chuyển hóa từ một con người lạc lõng lang thang không mục đích, không thiết gì trong đời ngoài ra là tài sản vật chất, đến một người có định hướng, có động cơ sâu xa, có một mục đích trong cuộc đời, và một niềm tin mãnh liệt rằng sẽ có một quả báo vào cuối cuộc đời. Lòng say mê của cải, ham muốn sở hữu vật chất nơi tôi đã được thay bằng sự khát khao tìm hiểu về tâm linh và ước mong thấy thế giới được cải thiện.

Một phụ nữ nói với Margot Grey, một nhà nghiên cứu Anh quốc về kinh nghiệm cận tử:

- Tôi dần dần cảm thấy có một ý thức cao về tình yêu, khả năng cảm thông, khả năng tìm thấy niềm vui và lạc thú trong những việc nhỏ nhặt tầm thường nhất quanh tôi... Tôi phát sinh một lòng bi mẫn lớn lao đối với người bệnh và người sắp chết, và hết sức mong sao cho họ biết và ý thức được rằng tiến trình chết chỉ là một sự nối dài của đời sống. (1)

Tất cả chúng ta đều biết những khủng hoảng đe dọa sự sống như bệnh nặng, v.v... có thể phát sinh những chuyển hóa sâu xa tương tự. Freda Naylor, một bác sĩ can đảm ghi nhật ký khi chết vì bệnh ung thư như sau:

- Tôi đã có những kinh nghiệm mà có lẽ không bao giờ tôi có được, về điều nầy tôi phải cảm ơn bệnh ung thư. Sự khiêm cung, giảng hòa với cái chết của chính tôi, nhận ra năng lực tâm linh tôi - một điều luôn làm tôi ngạc nhiên - và nhiều điều khác nữa về chính mình mà tôi đã khám phá bởi vì tôi đã dừng tại chỗ, xác định lại và tiến lên. (2)

Nếu chúng ta quả có thể "xác định lại và tiến lên" với lòng khiêm cung và cởi mở ấy, và thực sự chấp nhận cái chết của chúng ta, thì ta sẽ tự thấy mình sẵn sàng hơn để đón nhận những chỉ dẫn về tâm linh để tu tập. Sự sẵn sàng đón nhận này còn mở đến một khả năng khác kỳ diệu hơn: Khả năng phục hồi đích thực.

Tôi nhớ một phụ nữ Mỹ trung niên đến viếng Dudjom Rinpoche tại Nữu ước vào năm 1976. Bà ta không đặc biệt quan tâm gì tới Phật giáo, nhưng bà nghe nói có một bậc thầy vĩ đại đang ở trong thành phố. Bà đang ốm nặng, và trong cơn tuyệt vọng bà muốn thử bất cứ gì, cả đến sự viếng thăm một bậc thầy Tây Tạng! Lúc ấy tôi làm người thông dịch.

Bà vào phòng, ngồi trước mặt Dudjom Rinpoche. Bà quá xúc động bởi chính tình trạng mình và sự hiện diện của ngài, tới nỗi bà òa lên khóc. Bà la lên:

- Bác sĩ của tôi bảo tôi chỉ còn sống vài tháng nữa. Thầy có thể nào giúp tôi không? Tôi đang chết.

Ngạc nhiên cho bà làm sao, một cách nhẹ nhàng đầy từ mẫn Dudjom Rinpoche khởi sự cười khúc khích. Rồi ngài bình tĩnh nói:

- Bà thấy, ai trong chúng ta cũng đang chết cả. Chỉ là vấn đề thời gian. Một số người chết sớm hơn người khác, thế thôi.

Với những lời ít ỏi đó, ngài giúp bà ta thấy được tính chất phổ quát của sự chết, và cái chết sắp tới của bà không phải là duy nhất. Điều ấy làm bà đỡ lo. Rồi ngài nói về chết và chấp nhận cái chết. Ngài nói về niềm hy vọng ở trong

sự chết. Và cuối cùng ngài cho bà một phương pháp tu tập để chữa trị, mà bà đã hăng hái tuân theo.

Không những bà khởi sự chấp nhận cái chết, mà nhờ tu tập một cách hoàn toàn thành khẩn, bà đã khỏi bệnh. Tôi đã nghe nhiều trường hợp khác, có những người được chẩn đoán là bệnh đã tới thời kỳ sau chót, chỉ còn sống vài tháng, nhưng khi họ đi vào độc cư, tu tập tâm linh, thực sự đối mặt với chính mình và với cái chết, thì họ lại hết bệnh. Điều này cho ta thấy gì? Rằng khi ta chấp nhận chết, chuyển hóa thái độ của ta đối với cuộc đời, và tìm ra mối liên hệ căn để giữa sống và chết, thì lúc ấy, một khả năng chữa trị kỳ diệu có thể xảy ra.

Những Phật tử Tây Tạng tin rằng những bệnh như ung thư có thể là một lời cảnh cáo nhắc ta nhớ rằng ta đã lãng quên những khía cạnh sâu xa của bản thể ta, những nhu cầu tâm linh chẳng hạn. Nếu ta nghiêm túc đón nhận sự cảnh cáo này, và thay đổi một cách căn bản chiều hướng cuộc đời ta, thì rất có hy vọng chữa lành không những thân xác ta mà cả toàn thể con người ta nữa.

SỰ THAY ĐỔI SÂU XA TRONG TÂM ĐỂ

Tư duy sâu xa về vô thường, như Krisha Gotami đã làm là thấu hiểu tận trong tim bạn cái sự thật được diễn tả trong những câu thơ của một bậc thầy hiện nay, Nyoshul Khenpo:

Bản chất mọi sự đều huyễn hóa phù du
Những người nhận thức nhị nguyên thường xem khổ là vui
Như kẻ liếm mật nơi lưỡi dao bén.
Đáng thương những ai bám chặt vào thực hữu
Hãy xoay sự chú ý vào trong, hỡi bạn thân.

Nhưng thật là khó làm sao để xoay chú ý vào trong! Chúng ta dễ dàng quen thói cũ, đặt ra những mẫu mực để nó trở lại khống chế mình! Mặc dù, như bài

thơ trên cho thấy, chúng đem lại đau khổ cho ta, ta vẫn chấp nhận chúng một cách cam chịu, vì đã quen đầu hàng chúng. Chúng ta có thể xem tự do giải thoát như một lý tưởng, song khi động tới những thói quen của mình, thì ta hoàn toàn biến thành nô lệ.

Tuy thế, nhờ tư duy mà ta có thể dần dần đạt đến trí tuệ. Chúng ta có thể một ngày nào đó nhận ra rằng mình đang tái đi tái lại những mẫu mực cố định, và khởi sự mong muốn thoát ra. Dĩ nhiên chúng ta có thể rơi trở lại vào thói quen, nhiều lần, nhưng dần dà cũng có thể ngoi lên khỏi chúng và bắt đầu thay đổi. Bài thơ sau đây nói cho tất cả chúng ta, gọi là "Tự truyện trong Năm Chương":

1. Tôi đi xuống đường phố
Có một lỗ sâu bên vệ đường
Tôi rớt vào đó.
Tối chới với vô phương.
2. Tôi đi xuống cũng con đường ấy
Có một lỗ sâu bên vệ đường
Tôi làm bộ như không trông thấy
Tôi lại rớt như thường.
Tôi không ngờ mình ở ngay chỗ cũ
Nhưng đó đâu phải lỗi tại tôi
Mất nhiều thời gian mới hòng ra được.
3. Tôi cũng lại đi con đường cũ
Có một lỗ sâu bên vệ đường
Tôi thấy nó vẫn đang ở đấy
Và tôi vẫn rơi vào. Đó là thói quen
Mắt tôi vẫn mở
Tôi biết mình ở đâu

Đấy là lỗi tại tôi
Tôi liền ra tức khắc.
4. Tôi đi xuống con đường phố cũ
Có một lỗ sâu bên vệ đường
Tôi đi quành qua nó.
5. Tôi đi xuống bằng con đường khác.

Mục đích của tư duy về cái chết (tử tưởng) là làm một cuộc đổi mới thực sự trong đáy tim bạn, và tập khởi sự tránh cái "lỗ sâu bên vệ đường" bằng cách "đi con đường khác". Thường điều này cần có một thời gian nhập thất quán tưởng sâu xa, vì chỉ có vậy ta mới có thể mở mắt thực sự để thấy ta đã làm gì với cuộc đời ta.

Nhìn thẳng cái chết không nhất thiết phải hãi hùng ghê gớm lắm. Tại sao không tư duy sự chết khi bạn đang cao hứng, thoải mái, nằm trong giường ấm áp tiện nghi, hoặc khi bạn đang trải qua dịp nghỉ lễ, đang lắng nghe bản nhạc mà bạn yêu thích? Tại sao không tư duy sự chết khi bạn đang hạnh phúc, khỏe mạnh, đầy tin tưởng và hoàn toàn an vui? Bạn có để ý rằng có những giờ phút đặc biệt trong đó bạn có khuynh hướng nội quán hay không? Hãy làm việc với những giây phút ấy một cách nhẹ nhàng, vì đấy là những giây phút bạn có thể có được một kinh nghiệm mãnh liệt sâu xa, thay đổi toàn thể quan niệm của bạn về thế giới. Có những thời điểm trong đó những niềm tin cũ của bạn trước kia tự động sụp đổ hoàn toàn, bạn tự thấy mình được đổi mới hẳn.

Sự quán niệm cái chết sẽ đem lại cho bạn một ý thức sâu xa về sự từ bỏ trong đạo Phật, Tạng ngữ là Ngé jung. Ngé có nghĩa là "thực sự" hay "quyết định", jung là "ra khỏi", "ngoi lên", hay "sinh ra". Kết quả sự tư duy thường xuyên và sâu xa về cái chết là, bạn sẽ thấy mình "ngoi lên" khỏi những mẫu mực thói quen của mình, thông thường là với cảm giác ngấy chán đối với chúng.

Bạn sẽ thấy mình càng lúc càng thêm sẵn sàng rũ bỏ chúng, và cuối cùng bạn có thể thoát khỏi chúng một cách êm thấm nhẹ nhàng, "như rút một cọng tóc ra khỏi một thỏi bơ", các bậc thầy đã ví dụ.

Sự từ bỏ mà bạn sẽ đạt tới ấy, đem lại cho bạn vừa nỗi buồn vừa niềm vui: Buồn vì bạn nhận thức được cái vô vị của những thói cũ nơi bạn, và vui vì cái tri kiến sâu xa dần dần mở ra trong bạn, khi bạn có thể buông bỏ những thói cũ. Đây không là một niềm vui phàm tục, mà là một hỉ lạc làm phát sinh một năng lực mới mẻ, thâm hậu, một niềm tin, một cảm hứng bền bỉ thoát thai từ nhận thức rằng mình không phải là tên nô lệ cho những thói quen của mình, quả thế mình có thể ngoi lên khỏi chúng, rằng mình có thể thay đổi, và trở nên càng ngày càng giải thoát tự do.

NHỊP TIM CỦA THẦN CHẾT

Sẽ không có hy vọng nào biết được cái chết nếu nó chỉ xảy đến một lần mà thôi. Nhưng may thay, cuộc đời toàn thị chỉ là một màn luân vũ của sống và chết, một cuộc nhảy múa của vô thường. Mỗi khi tôi nghe tiếng thác đổ, hay tiếng sóng vỗ vào bờ, hay tiếng tim tôi đập, tôi lại nghe tiếng của vô thường. Những thay đổi ấy, những cái chết nhỏ ấy là những móc nối sống động giữa ta với sự chết. Đó là mạch nhảy của thần chết, là nhịp tim của thần chết, nhắc ta buông mọi sự ta đang bám víu.

Bởi thế ta hãy làm việc với những thay đổi ấy ngay bây giờ, trong đời sống: Đấy là cách thực sự để chuẩn bị cho cái chết. Đời sống có thể đầy những nỗi đau thể xác và tinh thần, đầy những gian khổ, nhưng tất cả những thứ này lại là những cơ hội giúp ta có thể chấp nhận cái chết. Chỉ khi ta tin tưởng mọi sự vẫn trường tồn, thì ta mới không thể rút bài học từ biến dịch. Khi ấy ta như bị nhốt kín, và trở nên tham lam níu kéo (chấp thủ). Chấp thủ là nguồn gốc mọi vấn đề của chúng ta. Vì vô thường đối với chúng ta có nghĩa là lo âu bất trắc, nên ta bám vào, níu kéo mọi sự một cách tuyệt vọng, mặc dù mọi sự đều biến

đổi. Chúng ta sợ phải buông xả, và có thể nói là chúng ta sợ phải sống thực sự, vì tập sống thực sự có nghĩa tập buông xả. Và đấy là bi kịch, là sự nghịch lý của cuộc đấu tranh hòng tiếp tục bám víu: Không những điều ấy là bất khả, mà nó còn mang lại cho ta cái khổ mà ta muốn tránh. Cái ý định đằng sau sự bám víu tự nó có thể không có gì quấy; không có gì sai lầm trong sự việc ta muốn được hạnh phúc an vui, nhưng cái điều ta muốn níu kéo thì tự bản chất đã là không thể níu kéo được. Người Tây Tạng nói rằng: "Chúng ta không thể rửa tay hai lần trong cùng một dòng nước", và "Dù có ép mạnh bao nhiêu, bạn cũng không thể ép cát ra dầu".

Thâm nhập lý vô thường thực sự chính là dần dần tự giải thoát khỏi chấp thủ, khỏi quan niệm sai lầm tai hại của ta về trường tồn, khỏi sự say mê an ninh bảo đảm trên đó ta dựng xây mọi thứ. Dần dà, ta nhận ra rằng, cái cơn nhức nhối tim gan mà ta phải trải qua do cố níu những gì không níu được, suy cho cùng thực không cần thiết. Lúc đầu, ngay đến chuyện này cũng thật khó mà chấp nhận, vì ta chưa quen thuộc. Nhưng khi càng suy nghĩ và tiếp tục suy nghĩ, tâm trí ta sẽ dần dần thay đổi. Sự buông xả bắt đầu có vẻ tự nhiên hơn, và càng ngày càng dễ. Có thể phải cần nhiều thời gian để những sự điên rồ của ta lắng xuống, nhưng càng tư duy, ta càng phát triển cái tri kiến của sự buông xả, chính lúc đó một sự đổi mới xảy ra trong lối nhìn của ta đối với mọi sự.

Quán niệm tính vô thường mà thôi chưa đủ, bạn phải làm việc với nó trong cuộc đời của bạn. Cũng như học y khoa cần cả lý thuyết lẫn thực hành, học sống cũng vậy, và trong sự học sống ở đời, sự thực hành nằm ngay đây, trong phòng thí nghiệm của biến dịch. Khi những đổi thay xảy đến, chúng ta tập nhìn chúng với một tuệ giác mới. Mặc dù mọi sự vẫn tiếp tục xảy ra như trước, song một cái gì trong ta sẽ đổi khác.

Hoàn cảnh bây giờ đối với ta có vẻ thoải mái hơn, bớt căng thẳng khổ nhọc, và dù có trải qua những cuộc bể dâu, chúng ta cũng ít kinh hãi trước ảnh hưởng của chúng. Mỗi cuộc bể dâu đem lại cho ta thêm một ít thực chứng, và quan niệm của ta về sự sống trở nên càng ngày càng sâu sắc và khoáng đạt hơn.

LÀM VIỆC VỚI NHỮNG ĐỔI THAY

Ta hãy thử một thí nghiệm. Hãy nhặt một đồng xu lên, và tưởng tượng nó là cái đối tượng mà bạn đang bám víu. Bạn hãy giữ nó thật chặt trong nắm tay đối diện với mặt đất. Bấy giờ nếu bạn buông ra hay thả lỏng nắm tay, bạn sẽ mất cái mà bạn đang nắm giữ. Chính đó là lý do làm bạn phải nắm lại.

Nhưng có một khả năng khác: Bạn có thể buông ra mà vẫn giữ được đồng xu đó. Bạn duỗi cánh tay, để ngữa nắm tay cho đối diện với bầu trời. Rồi bạn thả nắm tay, thì đồng xu vẫn còn nằm trên bàn tay mở của bạn. Thế là bạn buông xả mà đồng xu vẫn còn là của bạn, mặc dù xung quanh nó là hư không bao la. Bởi vậy vẫn có cách để chúng ta có thể chấp nhận vô thường mà vẫn thưởng thức được hương vị cuộc đời, và đồng thời không bám víu. Ta hãy nghĩ đến những gì thường xảy ra trong những mối tương quan. Phần lớn chỉ khi sắp mất bạn, người ta mới nhận ra mình thương bạn, và khi ấy người ta càng bám chặt hơn. Nhưng càng níu kéo thì người kia càng thoát ly, và mối liên lạc giữa họ càng mong manh hơn.

Chúng ta muốn có hạnh phúc, nhưng chính cái cách ta theo đuổi hạnh phúc lại quá vụng về đến nỗi nó chỉ đem lại thêm nhiều phiền muộn. Thông thường ta tưởng chừng ta phải giữ kỹ để có được cái gì mà ta cho là sẽ bảo đảm hạnh phúc của ta. Ta tự hỏi: "Làm sao ta có thể sẽ bảo đảm một cái gì nếu ta không thể sở hữu nó?" Quá thường khi, ta lẫn lộn sự bám víu với tình yêu. Ngay cả khi mối tương giao thật tốt đẹp, thì tình yêu vẫn thường bị hỏng do sự bám víu, từ bám víu có nỗi bất an, chiếm hữu và kiêu căng; và khi tình

yêu bay mất, thì bạn chỉ còn lại những hoài niệm để chứng tỏ tình yêu của bạn, đó là vết sẹo của sự bám víu.

Vậy thì làm thế nào ta có thể vượt qua sự bám víu? Chỉ bằng cách trực nhận bản chất vô thường của nó; sự nhận chân này sẽ giải thoát ta khỏi nanh vút của tính chấp thủ. Chúng ta sẽ thoáng thấy được như các thiền sư đã nói, thái độ đích thực đối với sự đổi thay là: Ta như thể bầu trời đang nhìn mây bay qua, hay "giải thoát như thủy ngân". Khi thủy ngân giọt trên đất, bản chất nó là vẫn nguyên vẹn không lấm bụi. Khi ta theo lời dạy của các bậc thầy, dần dần buông bỏ sự bám víu, thì một lòng bi mẫn bao la cũng nảy sinh trong ta. Những đám mây vô minh chấp thủ tan biến, và mặt trời là trái tim yêu thương chân thực bỗng chiếu sáng. Chính lúc ấy từ bản thể sâu xa, ta bắt đầu nếm được hương vị câu thơ chứa đựng chân lý siêu thoát của William Blake:

Kẻ nào ràng buộc mình vào một lạc thú
Làm hỏng đôi cánh cuộc đời;
Kẻ nào chỉ hôn hạnh phúc khi nó lướt qua
Sẽ sống trong ánh mặt trời Bất tận.

TINH THẦN CHIẾN SĨ

Chúng ta có thói quen tin rằng nếu ta buông xả, ta sẽ không còn gì. Nhưng cuộc đời luôn luôn cho thấy cái ngược lại. Đó là, sự buông xả chính là con đường đưa đến giải thoát tự do.

Cũng như khi sóng đánh vào bờ, những mỏm đá không thiệt hại gì mà còn được giũa mòn và chạm trổ thành những hình dáng đẹp, nhân cách chúng ta cũng vậy, có thể được un đúc nhờ những cuộc đổi thay, những góc cạnh thô nhám được giũa mòn và trở nên mềm mại. Nhờ những đổi thay mà ta có thể dần phát huy một thái độ hòa nhã nhưng không ai lay chuyển nổi. Lòng tự tín nơi ta càng thêm tăng trưởng và từ đó tự nhiên tỏa ra sự tử tế từ bi, đem lại niềm vui cho người khác. Chính thiện tính ấy là cái gì còn lại sau khi chết,

cái thiện tính căn để sẵn có trong tất cả mọi người chúng ta. Toàn thể cuộc đời chỉ là để dạy cho ta làm thế nào để hiển lộ thiến tính ấy, và luyện cho ta thực chứng nó.

Bởi thế mỗi khi những mất mát, vỡ mộng trong đời dạy cho ta về vô thường, chúng lại đưa ta đến gần sự thật hơn. Khi bạn từ trên cao rớt xuống thì chỉ có một chỗ duy nhất có thể đậu lại, đó là nền mặt đất, nền tảng của chân lý. Và nếu bạn có tuệ giác do sự tu tâm đem lại, thì việc rớt xuống tuyệt nhiên không là một tai họa, vì chính nhờ vậy bạn tìm được một chỗ trú nội tâm.

Những khó khăn và chướng ngại nếu hiểu đúng và biết vận dụng, thường có thể biến thành nguồn năng lực không ngờ. Trong tiểu sử những bậc thầy, ta thường thấy rằng nếu họ không gặp khó khăn chướng ngại, thì họ đã không khám phá được sức mạnh cần thiết để vượt qua. Chẳng hạn đời của Gesar, vị vua chiến sĩ mà những cuộc tẩu thoát đã làm nên bản anh hùng ca vĩ đại nhất của văn học Tây Tạng. Gesar có nghĩa là không ai hàng phục nổi. Từ khi ông sinh ra, người chú ác độc tên Trotung tìm đủ mọi cách để giết, nhưng càng gặp nạn Gesar càng trở nên hùng mạnh. Kỳ thực, chính nhờ những nỗ lực của chú để làm hại ông, mà ông trở thành con người vĩ đại như thế. Do đó Tây Tạng có ngạn ngữ: “Trotung tro ma tung na, Gesar ge mi sar," có nghĩa nếu Trotung không mưu mô quỷ quyết, thì Gesar đã không lên cao như vậy.

Đối với dân Tây Tạng, Gesar không những là một chiến sĩ về quân sự mà cả về tâm linh, nghĩa là đã luyện được một thứ dũng cảm đặc biệt có tính cách thông minh thiên phú, vừa hiền hòa vừa bất khuất. Chiến sĩ tâm linh thì dù vẫn còn sợ hãi song cũng đủ can đảm để nếm trải khổ đau, nhớ đến nỗi sợ hãi căn để của mình, và rút ra được bài học từ những gian khổ nên không tránh né. Chogyam Trungpa Rinpoche nói:

- Trở thành một chiến sĩ tâm linh có nghĩa là có thể đổi sự phấn đấu cho sự bảo đảm an ninh nhỏ nhen của ta để có một tri kiến rộng lớn hơn, đầy tính vô úy, khoáng đạt và anh hùng...(*)

THÔNG ĐIỆP CỦA VÔ THƯỜNG TRONG CÁI CHẾT CÓ NIỀM HY VỌNG

Hãy nhìn sâu thêm nữa vào vô thường, bạn sẽ thấy nó có một thông điệp khác, một bộ mặt khác, đầy hy vọng lớn lao, một thông điệp làm bạn mở mắt ra trước bản chất uyên nguyên của vũ trụ, và mối tương quan kỳ diệu của ta với nó.

Nếu mọi sự là vô thường, thì mọi sự là "không" (trống rỗng), nghĩa là không có một thực hữu nội tại, chắc chắn, trường cửu. Và mọi sự, khi được thấy và hiểu trong tương quan đích thực của nó, thì không phải là những thực thể độc lập mà hỗ tương lệ thuộc với mọi vật khác. Phật so sánh vũ trụ như một cái lưới rộng lớn dệt bằng vô số hạt châu chiếu sáng, mỗi hạt có vô số góc cạnh. Mỗi hạt châu phản chiếu vô số hạt khác trong lưới, và là một với những hạt khác.

Hãy nghĩ đến một làn sóng trên biển. Nhìn một cách, thì nó dường như có một thực thể riêng biệt, có đầu có cuối, có sinh có diệt. Nhưng nhìn cách khác, thì làn sóng chính nó không thực hữu mà chỉ là một dáng dấp của nước, nó "trống rỗng" hay không có lý lịch riêng, nhưng mà "đầy" nước. Vậy khi bạn thực sự nghĩ về làn sóng, bạn nhận ra

rằng nó là một cài gì tạm thời có được nhờ gió và nước, và tùy thuộc vào một loạt những trường hợp luôn luôn thay đổi. Bạn cũng nhận ra rằng mỗi làn sóng đều có tương quan với mỗi làn sóng khác.

Không một thứ gì có một hiện hữu nội tại riêng nó, khi bạn thực tình nhìn kỹ. Và sự vắng mặt một hiện hữu biệt lập ấy ta gọi là "trống rỗng". Hãy nghĩ đến một cái cây. Khi bạn nghĩ đến cái cây, bạn ưa nghĩ đến một sự vật được xác

định rõ rệt, và ở một bình diện, nó quả có thực, như làn sóng nói trên. Nhưng khi bạn nhìn kỹ hơn vào cái cây, bạn sẽ thấy cuối cùng nó cũng không có hiện hữu biệt lập. Khi ngắm nhìn nó, bạn sẽ thấy nó tan biến vào một mạng lưới tương quan vô cùng vi tế trải dài suốt vũ trụ. Cơn mưa rơi trên lá cây, gió lay cành, đất nuôi dưỡng và nâng đỡ nó, bốn mùa và thời tiết, trăng sao và ánh mặt trời - tất cả đều là một phần của cái cây. Khi bạn khởi sự nghĩ về cái cây càng nhiều hơn nữa, bạn sẽ khám phá rằng mọi sự trong vũ trụ đều phụ lực để làm cho cây trở thành cái nó đang thành, rằng không một lúc nào nó có thể tách biệt nó ra khỏi những cái khác; rằng mọi lúc bản chất nó đang thay đổi một cách tinh tế. Đây là ý nghĩa khi chúng tôi bảo mọi sự là trống rỗng, không có hiện hữu độc lập.

Khoa học hiện nay cho ta biết phạm vi rộng lớn của những tương quan trong vũ trụ. Những nhà sinh môi biết rằng một cây cháy trong rừng Amazon bằng một cách nào đó, làm thay đổi bầu không khí mà một thị dân thủ đô Ba lê đang thở, và sự rung động của một cánh bướm ở Yucatan có ảnh hưởng tới đời sống của một trang trại vùng Hebrides. Những nhà sinh vật học bắt đầu khám phá cuộc luân vũ phức tạp ly kỳ của những nhiễm thể trong tế bào tạo nên cá tính và sự giống nhau, một cuộc luân vũ trải dài rất xa về quá khứ và chứng minh rằng mỗi sự gọi là "giống nhau" gồm rất nhiều ảnh hưởng khác nhau. Những nhà vật lý học thì giới thiệu chúng ta vào thế giới của lượng tử, một thế giới giống hệt một cách lạ lùng với thế giới mà Phật mô tả trong hình ảnh cái lưới châu ngọc (Phạm võng) trải khắp vũ trụ. Hệt như những hạt ngọc trong lưới ấy, mọi phân tử đều hiện hữu kể như những phối hợp khác nhau của những phân tử khác.

Bởi thế khi ta thực sự nhìn vào chính mình cùng những sự vậy chung quanh mà ta cho là chắc chắn bền bỉ, ta đều thấy chúng không thực gì hơn một giấc chiêm bao. Phật dạy:

Hãy quán sát vạn pháp
Như ảo tượng, lầu mây
Như mộng, như hóa hiện,
Có thấy, không thực chất
Hãy quán sát vạn pháp
Như bóng trăng phản chiếu
Đáy hồ nước lặng trong
Trăng chưa từng di chuyển.
Hãy quán sát vạn pháp
Như vang của âm thanh
Tiếng nhạc và tiếng khóc
Trong vang không điệu gì.
Hãy quán sát vạn pháp
Như huyễn sư tạo huyễn
Đủ thứ ngựa, xe, bò
Chỉ có tưởng, không thực.

Sự quán tưởng tính chất mộng huyễn của thực tại không nhất thiết làm cho ta phải trở nên lạnh lùng, vô vọng hay cay đắng. Ngược lại, nó có thể mở ra trong ta một tính hài hước thân thiện, một lòng bi mẫn mà ta không ngờ mình cũng có, và do đó càng ngày tâm ta càng rộng rãi đối với mọi sự vật và hữu tình. Milarepa nói:

- Thấy được Tánh không, thì mở lòng thương xót.

Khi nhờ quán sát mà ta thực sự thấy được tánh không và tính hỗ tương lệ thuộc của mọi sự và chính mình, thì ta sẽ thấy thế giới dưới môt ánh sáng huy hoàng, tươi mát hơn, như cái lưới đan kết bằng vô số bảo châu phản chiếu nhau mà Phật đã mô tả. Khi ấy ta không cần phải tự che chở mình hay giả bộ, và ta sẽ dễ dàng thực hiện lời khuyên của một bậc thầy:

- Hãy luôn nhận chân tính mộng huyễn của cuộc đời để giảm bớt ái luyến và thù ghét. Hãy có tâm tốt đối với mọi loài. Có tâm thương xót, bất kể kẻ khác đối xử với bạn ra sao. Những gì người khác làm đối với bạn không quan trọng lắm, khi bạn xem như mộng huyễn. Cái mánh là, bạn phải có những ý định tốt trong giấc mộng. Đây là điểm cốt yếu. Đây đích thực là tu tâm.

Tu tâm đích thực cũng là ý thức được rằng nếu ta có tương quan mật thiết với mọi người mọi sự, thì ngay cả một ý nghĩ, lời nói, hành động nhỏ nhất của ta cũng có những hậu quả khắp vũ trụ. Hãy ném một hòn sỏi xuống ao nước. Nó liền có một rung động trên mặt nước, những làn sóng nhỏ lăn tăn tan hòa vào nhau và tạo thành những làn sóng mới. Mọi sự đều tương thuộc một cách chặt chẽ: Chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta chịu trách nhiệm về mọi điều ta làm, nghĩ và nói, quả thế, có trách nhiệm về chính ta, về mọi người và mọi sự vật khác, cũng như với toàn thể vũ trụ. Đức Dalai Lama đã dạy:

- Trong cái thế giới hỗ tương lệ thuộc mật thiết này, những cá nhân và quốc gia không còn có thể tự giải quyết vấn đề riêng của họ được. Chúng ta cần đến nhau. Bởi thế ta phải phát huy một ý thức về trách nhiệm hỗ tương... Trách nhiệm của tập thể và của từng cá nhân là bảo vệ và nuôi dưỡng đại gia đình địa cầu, nâng đỡ những thành viên yếu kém, bảo trì và săn sóc môi trường sống của tất cả chúng ta. (*)

Vô thường đã khải thị cho ta nhiều sự thật, nhưng còn một kho tàng cuối nó đang giữ, một kho tàng mà phần lớn bị che khuất dưới mắt chúng ta, ta không ngờ và cũng không nhận ra được, song lại là của ta một cách thân thiết nhất.

Thi sĩ Rainer Maria Rilke đã nói rằng những nỗi sợ sâu xa nhất của ta giống như những con rồng đang giữ kho tàng sâu kín nhất của ta. Cái nỗi sợ mà vô thường khơi dậy trong ta, theo đó không có gì là thực, không gì trường cửu, hóa ra lại là người bạn tốt nhất của ta, bởi vì nó giục ta đặt câu hỏi: Nếu mọi sự đều hủy diệt, thay đổi, thì cái gì là có thực? Có chăng một cái gì đằng sau

mọi giả tưởng, một cái gì vô biên, khoáng đạt vô cùng, làm sân khấu cho cuộc luân vũ của vô thường chuyển biến? Có chăng một cái gì ta có thể nương tựa an trú, một cái gì sống lâu hơn cái mà ta gọi là cái chết?

Để cho câu hỏi ấy xâm chiếm ta một cách cấp thiết, tư duy về nó, ta sẽ dần dần thay đổi sâu xa lối nhìn của ta về mọi sự. Với sự liên tục quán tưởng và thực hành buông xả, ta sẽ thấy hiển lộ trong chính ta "một cái gì" ta không thể gọi tên, mô tả, đặt thành khái niệm, "một cái gì" mà ta khởi sự thấy đang nằm đằng sau mọi s? biến dịch chết chóc của thế giới. Khi ấy những dục vọng và giải trí thiển cận mà ta bị trói buộc vào do chấp thủ tính chất trường cửu - khởi sự tan biến và rơi rụng.

Khi điều này xảy đến, ta thường thoáng thấy những hàm ẩn rộng lớn ở đằng sau sự thật về vô thường. Nó giống như suốt buổi ta đã bay trong một chiếc phi cơ luồng qua những đám mây đen vần vũ, rồi bỗng dưng phi cơ vút lên trên những tầng mây, bay vào một bầu trời trong sáng bao la. Được cảm hứng, vui mừng khi ngoi lên trong chiều không gian mới đầy tự do ấy, ta dần khám phá một niềm an lạc sâu xa, một niềm tự tin làm ta đầy ngạc nhiên sung sướng. Dần dần, phát sinh một niềm xác tín rằng "một cái gì" đó trong ta không gì phá hủy được, không gì làm thay đổi được, và không thể chết. Milarepa viết:

Vì sợ chết tôi đi vào núi-
Liên tục trầm tư về tính bất định của giờ chết,
Bỗng bắt gặp thành trì bất tử, vô tận của tâm bản nhiên.
Bây giờ tất cả nỗi sợ chết đều tan biến.

Vậy, dần dần ta biết được trong ta có sự hiện diện của tự tính như bầu trời trong sáng mà Milarepa gọi là tâm bản nhiên, vốn bất tử và vô tận. Khi ý thức mới mẻ ấy trở nên sống động và gần như không gián đoạn, thì xảy ra cái mà Áo nghĩa thư gọi là "một sự xoay chiều của tâm thức" một khải thị có tính

cách cá nhân, hoàn toàn không thể đặt tên, cho thấy ta là gì, tại sao ta ở đây, ta phải làm thế nào... Điều này cuối cùng, không khác gì một đời sống mới mẻ, một cuộc phục sinh.

Kỳ diệu thay, nhờ quán chân lý về vô thường một cách liên tục, không sợ hãi, mà dần dần ta thấy mình giáp mặt – trong niềm tri ân và hỉ lạc – với chân lý về bản chất bất biến, bất tử và vô tận của tâm.

4- Bản Chất Của Tâm

Vì bị nhốt kín trong cái lồng hạn hẹp tối tăm của bản ngã mà ta cho là cả vũ trụ, rất ít người trong chúng ta khởi sự ngay cả tưởng đến một chiều không gian khác của thực tại. Patrul Rinpoche kể cho chúng ta câu chuyện về một con ếch già suốt đời sống trong một cái giếng ẩm. Một ngày kia có con ếch từ ngoài biển vào thăm nó. Nó hỏi:

- Anh từ đâu đến?

- Từ biển.

- Biển của anh to bao nhiêu?

- To khổng lồ.

- Anh muốn nói là bằng cỡ chừng phần tư cái giếng của tôi đây chứ gì?

- Không, lớn hơn cơ.

- Lớn hơn à? Vậy thì bằng nửa cái giếng của tôi không?

- Không, lớn nữa kia.

- Thế... Chẳng nhẽ lại bằng cả cái giếng của tôi à?

- Không có thể so sánh được.

- Chuyện vô lý! Tôi phải đi xem cho tận con mắt.

-Chúng cùng đi. Khi con ếch ở giếng trông thấy đại dương, nó bị một cú sốc kinh hoàng tới nỗi nó nổ tung ra thành từng mảnh.

Phần lớn những hoài niệm tuổi thơ tôi về Tây Tạng đã phai tàn, nhưng có hai thời điểm mà tôi không bao giờ quên. Đó là khi thầy tôi Jamyang Khientse khải thị cho tôi đi vào bản chất cốt tủy, uyên nguyên và sâu xa nhất của tâm tôi. Lúc đầu tôi cảm thấy dè dặt không muốn tiết lộ những kinh nghiệm riêng tư này, vì ở Tây Tạng không bao giờ người ta làm chuyện đó, nhưng các học trò, bạn bè tôi tin rằng nếu tôi nói ra thì có thể giúp đỡ nhiều người, và họ yêu cầu tôi, năn nỉ tôi viết về những kinh nghiệm ấy.

Lần đầu tiên nó xảy đến khi tôi khoảng sáu bảy tuổi, tại trong cái phòng đặc biệt mà thầy tôi ở, trước mộ bức tranh lớn của tiền nhân thầy là Jamyang Khientse Wangpo. Đấy là một hình dáng oai vệ nghiêm trang, càng oai vệ trang nghiêm hơn khi ánh đèn bơ đặt trước bức tranh cứ chập chờn soi sáng gương mặt trên bức tranh ấy. Tôi chưa biết có chuyện gì xảy ra thì thầy tôi đã làm một sự bất thường chưa từng có. Ngài thình lình ôm tôi và nhấc bổng lên. Đoạn ngài hôn tôi một cái vào một bên má. Trong một lúc lâu, tâm tôi hoàn toàn biến mất, tôi được bao phủ bởi một niềm yêu thương, tin tưởng, một năng lực phi thường.

Biến cố kế tiếp thì trang trọng hơn và xảy ra ở Lhodrak Kharchu trong một hang động mà Padmasambhava bậc thánh vĩ đại và là cha đẻ của Phật giáo Tây Tạng, đã nhập thất thiền định. Chúng tôi đã dừng chân tại đấy trên đường hành hương đến miền Nam. Lúc đó tôi chừng chín tuổi. Thầy tôi gọi tôi đến và bảo tôi ngồi trước mặt ôn. Chỉ có hai thầy trò chúng tôi. Thầy tôi bảo:

- Bây giờ ta sẽ khai thị cho con về bản lai diện mục của tâm.

Cầm cái chuông và trống tay nhỏ lên, thầy triệu thỉnh tất cả những bậc thầy trong hệ truyền thừa, từ Phật nguyên thủy trở xuống đến bậc thầy của chính

thầy. Rồi thầy bắt đầu khai thị. Bỗng chốc thầy ném vào mặt tôi một câu hỏi không thể trả lời:

- Tâm là gì?

Thầy nhìn xoáy sâu vào mắt tôi. Tôi hoàn toàn kinh ngạc. Tâm tôi tan ra. Không còn ngôn từ, tên gọi, ý tưởng nào ở lại – Không có tâm nào hết, quả thế.

Cái gì xảy ra trong giây phút đầy kinh ngạc ấy? Những ý niệm quá khứ đã chết, tương lai chưa đến; dòng tư tưởng của tôi bị cắt ngang đột ngột. Trong cú sốc đó một khoảng trống mở ra, trong khoảng trống ấy chỉ có một giác tính tuần túy trực tiếp về hiện tại, một cái gì hoàn toàn vượt ngoài mọi bám víu chấp thủ. Giác tính ấy đơn giản, sơ nguyên và căn để. Tuy vậy sự giản đơn thuần túy đó cũng tỏa sáng đầy sự ấm áp của một niềm bi mẫn bao la.

Biết bao nhiêu điều tôi có thể nói về giây phút ấy! Thầy tôi rõ ràng đang đặt cho tôi một câu hỏi, nhưng tôi biết thầy không chờ đợi một câu trả lời. Tôi chưa săn tìm giải đáp thì đã thấy rằng không có giải đáp nào có thể tìm kiếm. Tôi ngồi thộn ra trong kinh ngạc, nhưng trong khi ấy một niềm tin vững chắc sâu xa sáng chói tôi chưa từng biết đến, đang dâng tràn trong tôi.

Thầy tôi đã hỏi: "Tâm là gì?" và vào lúc ấy tôi tưởng chừng ai cũng biết rằng, không có chuyện có hiện hữu một cái tâm nào cả, làm sao tôi có thể tìm ra. Vậy, dường như đi tìm tâm thực là phi lý.

Sự khai thị của thầy tôi đã gieo một hạt giống sâu xa trong tôi. Về sau tôi mới biết đấy là phương pháp khai thị được dùng trong truyền thống chúng tôi. Tuy nhiên, vì lúc đó tôi không biết, mà những gì xảy ra có vẻ hoàn toàn bất ngờ, và do đó càng kinh hoàng mãnh liệt.

Trong truyền thống chúng tôi có "ba chân xác" cần hội đủ để khai thị bản tâm:

Sự làm phép của một bậc thầy chân xác,

Lòng sùng tín của một đệ tử chân xác, và
Tính chính thống trong phương pháp khai thị.
Tổng thống Mỹ không thể khai thị bản tâm cho bạn, mà cha hay mẹ bạn cũng không thể làm việc đó. Một người có quyền thế đến bao nhiêu cũng không ăn thua gì, hoặc họ có yêu mến bạn bao nhiêu cũng không ăn thua gì. Việc khai thị chỉ có thể được thực hiện bởi một người đã hoàn toàn thực chứng, và có sự ban phép và kinh nghiệm thuộc trong hệ phái truyền thừa.
Và bạn, người học trò, phải tìm ra và luôn hàm dưỡng cái tri kiến khoáng đạt thênh thang ấy, niềm hăng say, nhiệt tình và sự tôn trọng nó sẽ làm biến đổi cả bầu không khí trong tâm bạn, làm bạn sẵn sàng đón nhận sự khai thị. Đây là điều mà ta gọi là lòng sùng tín. Nếu không có lòng sùng tín, thì thầy có khai thị trò cũng không nhận ra. Sự khai thị bản tâm chỉ có thể thực hiện khi cả thầy lẫn trò cùng thể nhập cái kinh nghiệm ấy; chỉ trong sự giao cảm giữa tâm và trí ấy, người môn sinh mới trực ngộ được.
Phương pháp khai thị cũng vô cùng quan trọng. Chính phương pháp ấy đã được thử nghiệm qua hàng ngàn năm và đã giúp cho những bậc thầy trong quá khứ đạt đến thực chứng. Khi thầy tôi khai thị cho tôi một cách tự nhiên như thế, vào lúc tuổi còn bé như thế, là thầy đã làm một việc hoàn toàn bất thường. Thông thường thì việc khai thị xảy ra muộn hơn nhiều, khi đệ tử đã trải qua những thực tập thiền định và thanh luyện tâm ý. Chính những việc làm này khiến cho tâm trí người đệ tử thuần thục và có thể mở ra để đón nhận tri kiến trực tiếp về chân lý. Vào cái thời điểm đầy tiềm năng của sự khai thị, bậc thầy có thể truyền cái tâm giác ngộ của mình vào trong tâm của người đệ tử bấy giờ đã chân xác sẵn sàng đón nhận. Bậc thầy làm cái việc khai thị cho trò thấy Phật thật là gì, nói cách khác là đánh thức trò thấy sự hiện diện sống động của tuệ giác nội tâm. Trong kinh nghiệm ấy, thì Phật, bản tâm của người đệ tử, và tâm giác ngộ của bậc thầy tan hòa thành một. Khi ấy người

học trò nhận ra, trong một niềm tri ân vô bờ bến, rằng không còn nghi ngờ gì nữa, giữa thầy và trò, giữa tâm giác ngộ của bậc thầy và bản tâm người đệ tử, không có và chưa bao giờ có sự ngăn cách nào cả. Dudjom Rinpoche trong bài ca chứng đạo nổi tiếng của ngài đã viết:

- Tuệ giác về cái bây giờ chính là Phật thật,

Trong tâm trạng cởi mở, hài lòng, tôi gặp Thầy trong tim tôi. Khi ta nhận chân được rằng cái tâm bản nhiên bất tận đó chính là Thầy.

Thì không cần bám víu, chấp thủ, cầu khẩn khóc than.

Chỉ cần an trú thoải mái trong trạng thái tự nhiên như nhiên ấy,

Là ta có được phúc lạc của giải thoát.

Khi bạn đã nhận chân toàn triệt rằng tự tính của tâm bạn cũng giống như của thầy, thì từ đấy trở đi bạn và thầy không bao giờ ngăn cách vì thầy là một với tâm bản nhiên của bạn, luôn luôn hiện tiền. Có lẽ bạn còn nhớ Lama Tseten (Chương một), khi sắp chết và được hỏi có muốn gọi bậc thầy đến bên giường không, ông đã trả lời:

- Với bậc thầy, không có cái gì gọi là ngăn cách.

Khi nào bạn thấy được như Lama Tseten rằng thầy và mình không từng xa nhau, thì một niềm tri ân vô bờ bến, một cảm thức úy phục và kính lễ nảy sinh trong bạn. Dudjom Rinpoche gọi đó là "Sự kính lễ của Tri kiến." Đó là một niềm sùng kính luôn phát tự nhiên do ngộ được cái Tri kiến về bản tâm.

Đối với tôi, còn có nhiều lần nhập môn khác nữa: Nhập môn về giáo lý và quán đảnh, và về sau tôi được sự khai thị của nhiều thầy khác. Sau khi Jamyang Khientse viên tịch, Dudjom Rinpoche chăm sóc tôi, bao bọc tôi trong tình thương mến của ngài, và tôi làm người thông dịch cho ngài trong nhiều năm. Việc này mở ra một giai đoạn mới trong đời tôi.

Dudjom Rinpoche là một trong những bậc thầy mật tông nổi tiếng của Tây Tạng, một học giả, tác giả nổi tiếng. Thầy Jamyang Khientse tôi thường ca

tụng Dudjom, nói ngài là một đại diện sống động của Padmasambhava trong thời đại này. Bởi thế tôi rất kính trọng ngài, mặc dù chưa từng tiếp kiến cũng chưa được nghe ngài giảng dạy. Một hôm, sau khi thầy tôi đã chết, vào lúc tôi chừng hai mươi mấy tuổi, tôi đến viếng Dudjom Rinpoche tại nhà riêng của ngài ở Kalimpong, trên một ngọn đồi thuộc dãy núi tuyết.

Khi tới nơi, tôi thấy một trong những đệ tử Mỹ đầu tiên của ngài đang thọ giáo. Bà ta đang khổ sở vì không có người nào biết đủ Anh ngữ để dịch những lời dạy về tự tánh của tâm. Khi thấy tôi đi vào, Dudjom Rinpoche nói:

- Ồ! Có con đây rồi. Tốt. Con có thể thông dịch giùm bà ấy không?

Thế là tôi ngồi xuống và khởi sự dịch. Ngày trong một thời gian giảng dạy chừng một tiếng đồng hồ, ngài đã cho một bài pháp tuyệt diệu, bao trùm tất cả mọi sự. Tôi xúc cảm và phấn chấn đến độ mắt tôi rớm lệ. Tôi nhận ra đây là điều mà Jamyang Khientse muốn nói.

Ngay sau đó, tôi thỉnh cầu ngài chỉ giáo cho tôi. Tôi thường đến tư thất ngài mỗi chiều và ở đó vài giờ. Ngài có vóc người nhỏ thó, gương mặt đẹp hiền từ, đôi bàn tay tuyệt vời, và một dáng dấp mảnh mai gần như phụ nữ. Ngài để tóc dài bới cao lên như một hành giả Du già; Mắt ngài luôn ánh lên một niềm thích thú huyền bí. Giọng nói ngài dường như chính là tiếng nói của tâm đại bi, êm và hơi khàn. Ngài thường ngồi trên một ghế thấp trải thảm Tây Tạng, tôi ngồi dưới chân ngài. Tôi luôn nhớ lại hình ảnh ngài ngồi đó, bóng trời chiều chiếu qua khung cửa sổ sau lưng ngài.

Rồi một hôm trong khi tôi đang thụ giáo và thực tập với ngài, tôi có một kinh nghiệm kỳ lạ nhất. Mọi sự mà tôi đã từng nghe trong giáo lý mật tông dường như đang xảy đến với tôi – tất cả những hiện tượng vật chất quanh chúng tôi đang tan biến – tôi sung sướng ấp úng:

- Thầy, thầy... Nó đang xảy ra!

Tôi không bao giờ quên được vẻ bi mẫn trên gương mặt thầy, khi thầy cúi xuống vỗ về:

- Được, được. Đừng có náo nức quá. Chung quy, điều ấy không tốt cũng không xấu...

Sự kinh ngạc và sung sướng bắt đầu cuốn hút tôi đi, nhưng Dudjom Rinpoche biết rằng mặc dù những thực chứng có thể là những cái mốc hữu ích trên đường tu thiền định, chúng cũng có thể thành những cái bẫy nếu có sự bám víu xen vào. Ta cần phải vượt qua kinh nghiệm ấy để đi vào một nền tảng sâu xa vững chắc hơn: Những lời minh triết của thầy để đưa tôi đến cái nền tảng ấy.

Dudjom Rinpoche còn giúp tôi thực chứng nhiều lần bản chất của tâm qua những lời dạy của thầy, chính những danh từ cũng đã nhen nhúm lên những tia sáng về kinh nghiệm thực. Trong nhiều năm, mỗi ngày ngài thường chỉ giáo cho tôi về bản tính tự nhiên của tâm mà người ta gọi là giáo lý "trực chỉ" (pointing-out instructions). Mặc dù tôi đã thụ huấn tất cả những gì thiết yếu từ nơi thầy Jamyang tôi, nhưng đó chỉ như mới gieo hạt. Chính Dudjom là người đã tưới tẩm chăm bón làm cho nó đơm hoa. Và khi tôi khởi sự ra giảng dạy, thì chính tấm gương thầy Dudjom đã gợi cảm hứng cho tôi nhiều nhất.

TÂM VÀ TỰ TÍNH CỦA TÂM

Cái thấy thực "cách mạng" trong Phật giáo là, sự sống và chết ở ngay trong tâm, không đâu khác. Tâm được xem như nền tảng phổ quát của kinh nghiệm - kẻ sáng tạo ra hạnh phúc và đau khổ, kẻ sáng tạo ra cái ta gọi là sự sống và cái ta gọi là sự chết.

Có nhiều phương diện của tâm, nhưng có hai phương diện nổi bật hơn cả. Đầu tiên là cái tâm thông thường mà người Tây Tạng gọi là sem. Một bậc thầy đã định nghĩa:

- Đó là cái tâm có khả năng phân biệt, có ý thức về nhị nguyên - hoặc lấy hoặc bỏ một đối tượng ngoài – đó là tâm. Đó là cái có thể giao thiệp với một cái "khác", bất cứ cái gì khác, được xem là sở tri (bị biết) khác với cái năng tri (người biết). Sem là cái tâm suy nghĩ, tâm nhị nguyên, phân biệt, chỉ có thể vận hành tương quan với một điểm quy chiếu ở ngoài, bị nhận lầm và chỉ là một cái bóng được chiếu ra.

Vậy Sem là cái tâm suy nghĩ, đặt kế hoạch, ham muốn, vận động, cái tâm bừng lên trong cơn giận dữ, tạo ra và say mê trong những đợt sóng tư duy và cảm xúc tiêu cực, cái tâm cứ luôn luôn phải tiếp tục quả quyết, đánh giá, và xác định lại hiện hữu của nó bằng cách cắt xén, đặt tên, củng cố kinh nghiệm. Tâm thông thường là miếng mồi thụ động di chuyển không ngừng theo những ảnh hưởng bên ngoài, theo những khuynh hướng tập quán và điều kiện: Những bậc thầy ví nó với một ngọn đèn cầy đặt trước gió, phải bị lay động bởi tất cả những ngọn gió của hoàn cảnh.

Nhìn từ một góc cạnh, thì sem là lay động, không dừng trụ, chấp thủ, luôn luôn xía vô việc của người khác; năng lực nó bị tiêu hao do chiếu ra ngoài quá nhiều. Đôi khi tôi vì nó như hột đậu nhảy của xứ Mexico hay một con khỉ không ngừng nhảy chuyền cành. Tuy vậy nhìn một cách khác, thì tâm thông thường có một tính cố định cùn nhụt giả tạm, một tính trơ lì tự về và tự mãn, một sự bình thản lạnh lùng của thói quen ăn sâu. Sem láu cá như một chính trị gia quỷ quyệt, hoài nghi, nhiều muu mô lừa dối, và "tinh vi với những trò lừa gạt," Jamyang Khientse đã viết. Chính trong kinh nghiệm của sem, cái tâm hỗn mang vô trật tự này mà chúng ta chịu những đổi thay và chết chóc.

Nhưng còn có bản tính tự nhiên của tâm, tính chất sâu xa của nó, cái tuyệt đối không dính tới đổi thay và chết chóc. Hiện giờ nó đang ẩn trong tâm sem thông thường của ta, bị bao phủ và che mờ bởi những huyên náo rộn ràng trong tâm, những ý nghĩ và cảm xúc. Cũng như mây có thể bị luồng gió mạnh

thổi tan, để lộ mặt trời sáng chói và bầu trời rộng mở, cũng thế, trong vài trường hợp đặc biệt, một cảm hứng nào đó có thể vén mở cho ta hé thấy bản tính tự nhiên ấy của tâm. Những sự hé thấy này có nhiều mức độ cạn sâu, song đều đem lại cho ta một ít tuệ giác, ý nghĩa và giải thoát tự do. Bởi vì bản tính tự nhiên này của tâm chính là gốc rễ của trí tuệ. Tạng ngữ gọi nó là Rigpa, một sự tỉnh giác trong sáng nguyên ủy có tính chất thông minh, biết nhận thức, sáng chói và luôn luôn tỉnh thức. Có thể nói nó là cái biết của chính cái biết.

Đừng tưởng lầm bản chất tự nhiên của tâm chỉ có trong tâm ta mà thôi. Kì thực nó là bản chất của mọi sự vật. Điều cần nói là, trực nhận bản tính tự nhiên của tâm cũng chính là trực nhận bản tính tự nhiên của mọi sự vật.

Những bậc thánh và hành giả huyền học trong lịch sử thường nói về sự chứng ngộ của họ bằng những tên khác nhau, khoác cho nó nhiều bộ mặt khác nhau, lối giải thích khác nhau, nhưng tất cả đều kinh nghiệm một điều căn bản là bản tính thuần túy của tâm. Người Ki tô và Do thái giáo gọi nó là Thượng đế; Ấn giáo gọi là Đại ngã, Shiva, Brahman và Vishnu; những nhà thần bí Sufi gọi nó là "Tính chất ẩn nấp;" còn Phật tử thì gọi là "Phật tính." Trọng tâm của mọi tôn giáo là niềm xác tín rằng có một chân lý căn để, và đời sống là một cơ hội thiêng liêng để tiến hóa và thực chứng chân lý ấy.

Khi ta nói Phật, ta tự nhiên nghĩ đến thái tử xứ Ấn Gotama Siddhartha đạt giác ngộ vào thế kỷ thứ sáu trước tây lịch, người đã giảng dạy con đường tâm linh mà hàng triệu người khắp Á châu noi theo, ngày nay gọi là Phật giáo. Tuy nhiên danh từ Buddha có một ý nghĩa sâu xa hơn nhiều. Nó có nghĩa là một con người, bất cứ người nào, đã hoàn toàn thức dậy từ giấc ngủ vô minh và mở mang tiềm năng trí tuệ bao la của mình. Một đức Phật là một người đã chấm dứt đau khổ và bất mãn, đã tìm ra một niềm bình an, hạnh phúc dài lâu bất tận.

Nhưng đối với nhiều người trong thời đại hoài nghi này, thì trạng thái ấy có vẻ như một điều huyễn hoặc, mộng mị, hay một sự thành tựu hoàn toàn vượt ngoài tâm chúng ta. Điều quan trọng nên nhớ là, đức Phật đã từng là một con người như bạn và tôi. Ngài chưa từng tuyên bố là thần thánh gì cả, ngài chỉ biết ngài có Phật tính, hạt giống của giác ngộ, và mọi người cũng đều có. Phật tính là quyền sống của mọi chúng sinh, và tôi thường nói rằng Phật tính nơi chúng ta cũng tốt như Phật tính nơi bất cứ đức Phật nào. Đấy là tin lành mà đức Phật mang lại cho chúng ta từ khi ngài giác ngộ tại bồ đề tràng, nơi mà nhiều người sau đã tìm thấy nguồn cảm hứng thiêng liêng. Thông điệp của ngài, đem lại cho ta một hy vọng tràn trề. Nhờ luyện tập, chúng ta cũng có thể đạt đến sự tỉnh thức. Nếu điều này không đúng, thì vô số người tư xưa cho đến ngày nay đã không giác ngộ.

Tương truyền khi Phật mới đạt giác ngộ, điều duy nhất ngài muốn làm là chỉ cho tất cả chúng ta tự tính của tâm, san sẻ cho ta những gì ngài đã trực ngộ. Nhưng ngài cũng thấy, với nỗi đau buồn và lòng bi mẫn bao la - rằng thật khó mà làm cho chúng ta hiểu được.

Vì mặc dù ta cũng có tự tánh của tâm như Phật, chúng ta không nhận ra nó được vì nó bị gói kín, bao trùm trong những cái tâm thông thường phàm tục của ta. Hãy tưởng tượng một cái bình trống. Khoảng không trong bình cũng giống hệt như khoảng không bên ngoài. Chỉ có những bức thành mong manh của cái bình đã ngăn cách không gian bên trong với bên ngoài. Tâm Phật trong ta bị vây kín trong những bức thành của tâm thông tục. Nhưng khi ta giác ngộ, thì cũng giống như cái bình vỡ tan thành mảnh vụn. Khoảng không gian "bên trong" liền tan hòa ngay vào không gian "bên ngoài". Cả hai trở thành một: Ngay lúc đó và tại chỗ đó, ta trực nhận được rằng chúng chưa từng bao giờ có sự ngăn cách hay sai khác; chúng vẫn luôn luôn là một.

BẦU TRỜI VÀ NHỮNG ĐÁM MÂY

Bởi thể, dù đời ta có thế nào đi nữa, Phật tính của ta cũng luôn luôn ở đấy. Và nó luôn luôn toàn hảo. Ngay cả chư Phật với trí tuệ vô biên cũng không thể làm cho nó tốt hơn được, và chúng sinh với tất cả vô minh có vẻ bất tận, cũng không thể làm cho nó lấm lem. Tính bản nhiên của chúng ta có thể ví như bầu trời, và sự mờ mịt của tâm thông tục giống như mây. Có những ngày bầu trời hoàn toàn bị mây phủ kín. Khi ấy nếu nằm xuống đất mà nhìn lên, thì ta thực khó mà tin nổi trên trời còn có cái gì khác ngoài ra mây. Nhưng chỉ cần bay trong một chiếc phi cơ ta sẽ thấy tít trên cao xa nữa là một vùng trời xanh trong bao la vô tận. Từ đấy mà nhìn xuống thì thấy những đám mây – mà khi ở dưới đất, ta tưởng là tất cả mọi sự - thật xa xăm nhỏ bé làm sao.

Ta phải cố nhớ luôn luôn rằng: Những đám mây không phải là bầu trời, và không "thuộc về" bầu trời. Chúng chỉ lơ lửng giữa từng không, và đi qua với kiểu hơi lố bịch, không lệ thuộc vào đâu. Nhưng chúng không bao giờ có thể để dấu vết làm lấm lem nền trời.

Vậy thì Phật tính ấy đích thực nằm ở đâu? Nó nằm ngay nơi tự tính của tâm, cái tự tính được ví như bầu trời ấy. Hoàn toàn cởi mở, tự do, vô biên, Phật tính ấy thực đơn giản, tự nhiên như nhiên tới nỗi không bao giờ có thể trở thành phức tạp, hư hỏng, hay bị nhiễm ô; nó thuần tịnh tới nỗi vượt ngoài cả ý niệm dơ sạch. Nhưng nói về tự tính của tâm ví như bầu trời ấy chỉ là một ẩn dụ để giúp ta bắt đầu tưởng tượng được tính chất vô biên bao trùm tất cả của nó; vì Phật tính có một tính chất mà bầu trời không có được, đó là tính sáng chói của tỉnh thức. Như có câu:

- Đó là cái giác tính hiện tiền không lỗi nơi bạn, biết nhận thức mà vẫn trống rỗng, giản đơn mà sáng suốt.

Dudjom Rinpoche viết:

Không lời nào có thể mô tả,
Không ví dụ nào để chỉ rõ
Sinh tử không làm nó xấu hơn
Niết bàn không làm nó tốt hơn
Nó chưa từng sinh
Nó chưa từng diệt
Chưa từng giải thoát
Chưa từng mê lầm
Chưa từng có cũng chưa từng không
Nó không có một giới hạn nào
Không thể xếp nó vào một phạm trù nào cả.
Nyoshul Khen Rinpoche nói:
Sâu xa vắng lặng, thoát mọi rắc rối
Sáng suốt không do kết hợp mà thành
Vượt ngoài tâm phân biệt đặt tên;
Đấy là tâm sâu xa của những Đấng Chiến thắng.
Trong đó không một vật gì phải vứt ra
Cũng không một vật gì cần thêm vào.
Đấy thuần là cái vô nhiễm
Đang nhìn vào chính nó một cách tự nhiên.

BỐN LỖI

Tại sao người ta thấy khó, ngay cả cái chuyện nghĩ đến chiều sâu và vẻ sáng chói của tự tính tâm? Tại sao đối với nhiều người, đấy dường như là một ý niệm lạ lùng vô lối? Giáo lý nói đến bốn lỗi ngăn cản chúng ta không trực nhận được bản tâm ngay bây giờ:

1. Tự tính tâm quá gần gũi đến nỗi ta khó nhận ra. Cũng như ta không thể nhìn chính cái mặt của mình, tâm cũng thấy rất khó nhìn vào tự tính của chính nó.
2. Nó quá sâu xa chúng ta khó dò thấu. Ta không thể biết tâm ta sâu tới mức nào, nếu biết, ta đã ngộ một phần nào tự tính của nó.
3. Nó quá dễ ta không tin nổi. Điều duy nhất ta cần làm là an trú trong sự tỉnh giác sơ nguyên thuần túy của tự tính tâm, cái luôn luôn có mặt hiện tiền.
4. Nó quá kỳ tuyệt ta không dung chứa nổi. Nội một tính chất bao la của nó cũng quá lớn rộng không lọt được vào lối suy nghĩ hẹp hòi của tâm ta. Ta không thể tin nổi, cũng không thể tưởng tượng nổi rằng giác ngộ lại là bản chất thực sự của tâm chúng ta.
Nếu sự phân tích trên đây về bốn lỗi đã đúng trong nền văn minh Tây Tạng, một nền văn minh hầu như dành trọn cho sự nghiệp giác ngộ, thì nó lại càng đúng xiết bao ở trong nền văn minh tân tiến hiện nay, một nền văn minh dành phần lớn cho sự nghiệp tôn thờ ảo tưởng. Không bao giờ ở tây phương có một thông tin tổng quát nào về bản chất của tâm. Văn sĩ và những nhà trí thức chưa từng đề cập tới nó; những triết gia hiện đại không bàn về nó một cách trực tiếp; đa số khoa học gia hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu của nó. Nó không có chỗ đứng trong văn hóa nhân gian: Không ai hát ca về nó; không ai nói về trong những vở kịch; nó không có trên truyền hình. Chúng ta thực sự được giáo dục để tin rằng không gì có thực ngoài ra là những cái ta có thể nhận thức được bằng những giác quan thông thường của chúng ta.
Mặc dù sự chối bỏ toàn diện ấy về hiện hữu của tự tính tâm, chúng ta vẫn thỉnh thoảng thoáng thấy được nó. Những "thoáng thấy" ấy được cảm hứng bởi một khúc nhạc hay, bởi thiên nhiên, hoặc bởi một sự cố nhỏ nhặt thường ngày. Chúng có thể phát sinh khi ngắm tuyết rơi, hay nhìn mặt trời lên sau

dãy núi, hay ngắm một tia nắng rơi vào phòng. Những giây phút của sự thắp sáng, của bình an và hạnh phúc.

Mặc dù sự chối bỏ toàn diện ấy về hiện hữu của tự tính tâm, chúng ta vẫn thỉnh thoảng thoáng thấy được nó. Những "thoáng thấy" ấy được cảm hứng bởi một khúc nhạc hay, bởi thiên nhiên, hoặc bởi một sự cố nhỏ nhặt thường ngày. Chúng có thể phát sinh khi ngắm tuyết rơi, hay nhìn mặt trời lên sau dãy núi, hay ngắm một tia nắng rơi vào phòng. Những giây phút của sự thắp sáng, của bình an và hạnh phúc ấy vẫn thường xảy đến với tất cả chúng ta và một cách lạ lùng, nó ở lại với chúng ta.

Tôi nghĩ rằng chúng ta đôi khi cũng hiểu được lờ mờ những cái thoáng thấy ấy, nhưng nền văn hóa ngày nay không cung cấp cho ta một bối cảnh nào để có thể hiểu được chúng. Tệ hơn nữa là, thiên hạ đã không khuyến khích chúng ta nên thám hiểm những cái thấy ấy và đào sâu xem nó từ đâu tới, mà lại còn bảo ta, bằng cách vừa tinh vi vừa lộ liễu, phải gạt nó ra ngoài. Không ai sẽ nghe ta một cách nghiêm túc nếu ta cố san sẻ kinh nghiệm ấy với họ. Bởi thế ta thường tảng lờ những gì có thể thực sự là kinh nghiệm mặc khải nhất trong đời ta, nếu ta hiểu được chúng. Đấy có lẽ là khía cạnh đen tối đáng buồn nhất của văn minh hiện đại; Vô minh và áp chế đối với sự thật là ai.

NHÌN VÀO TRONG

Giả sử bây giờ ta làm một cuộc thay đổi, ta không nhìn vào một hướng duy nhất như trước nữa. Ta được dạy phải dành suốt đời để theo đuổi những tu tưởng và dự phóng của ta. Ngay cả khi nói về "tâm," thì ta cũng chỉ nói tới những ý tưởng và cảm xúc của nó; và khi những nhà nghiên cứu khảo sát cái mà họ tưởng là tâm, thì họ cũng chỉ nhìn thấy những phóng ảnh của nó. Chưa từng có ai thực sự nhìn vào chính cái tâm, nền tảng từ đó tất cả những tư

tưởng ngôn từ khởi lên, và điều này có những hậu quả bi thảm. Như Padmasambhava nói:

- Ngay cả khi cái thường gọi là "tâm" được nhiều người bàn tới,
Nó vẫn không được hiểu thấu, hoặc hiểu sai lạc, một chiều.
Vì tâm không được hiểu đúng như nó là, trong bản chất nó,
Cho nên có nhiều tư tưởng triết học và lý thuyết ra đời.
Lại vì người, thường không hiểu được tâm.
Nên họ không nhận ra bản lai diện mục họ
Và tiếp tục lang thang trong sáu nẻo luân hồi và ba cõi hữu mà kinh quá khổ đau.
Bởi thế không hiểu được bản tâm của bạn là một lỗi rất đáng buồn.

Làm sao chúng ta có thể lật ngược tình huống? Rất giản dị. Tâm ta chỉ có hai vị trí: Nhìn ra và nhìn vào.

Nay ta hãy nhìn vào.

Điều khác biệt mà việc chuyển hướng nhìn ấy đem đến lại có thể rất lớn lao, có thể lật lại những tai ách đang đè nặng thế giới. Khi có một số lớn người biết được bản tâm của họ, họ cũng sẽ biết được bản chất đầy quang vinh của cái thế giới trong đó họ sống, và phấn đấu một cách dũng cảm cấp thiết đ? bảo trì nó. Một điều thú vị là tiếng Tây Tạng gọi Phật tử là nangpa là "người ở trong", nghĩa là người không tìm kiếm chân lý ở bên ngoài mà tìm trong bản chất của tâm. Mọi giáo lý và thực tập trong Phật giáo đều dẫn đến một điểm duy nhất là nhìn vào tự tính của tâm, và nhờ vậy giải thoát ta khỏi nỗi sợ chết và giúp ta nhận chân được sự thật của cuộc đời.

Việc nhìn vào trong (nội quán) đòi hỏi ta phải có sự tế nhị sâu sắc và đức can đảm lớn lao - một thay đổi tận gốc trong thái độ của ta đối với cuộc đời và tâm thức. Chúng ta đã quá ghiền nhìn ra ngoài đến nỗi ta hầu như hoàn tòan mất liên lạc với bản thể sâu xa của ta. Chúng ta sợ phải nhìn vào trong, vì nền

văn hóa chúng ta không cho ta biết một tí gì về những cái ta sẽ tìm gặp. Chúng ta lại còn nghĩ rằng nếu nhìn vào trong, ta sẽ có nguy cơ bị điên loạn. Điều này là một trong những mánh khóe cuối cùng, hiệu lực nhất của bản ngã để ngăn cản ta khám phá bản chất chân thực của mình.

Chúng ta đã làm cho đời sống trở nên cuồng nhiệt tới nỗi ta trừ khử mọi lăm le muốn nhìn vào trong. Cả đến ý nghĩ "ngồi thiền" cũng làm cho người ta sợ hãi. Khi nghe nói đến "Không" hay "vô ngã", họ tưởng là mình phải trải qua những trạng thái như bị ném ra khỏi con tàu vũ trụ để chơi vơi giữa khoảng không lạnh lẽo âm u. Thực không gì sai lạc sự thật hơn thế. Nhưng trong một thế giới dành trọn cho cuộc giải trí, thì sự im lặng và yên lặng làm cho ta sợ hãi; ta tự bảo về để tránh né chúng bằng sự huyên náo và những công việc rộn ràng. Nhìn vào bản chất của tâm ta là chuyện chót bẹt mà ta dám làm.

Đôi khi tôi nghĩ rằng chúng ta không muốn đặt câu hỏi nghiêm túc nào về ta là ai, vì sợ sẽ khám phá có một thực tại khác hơn sự thực, hiện tại này. Sự khám phá ấy sẽ làm gì với cái kiểu sống của ta bấy lâu nay? Bạn bè, đồng nghiệp của ta sẽ phản ứng ra sao trước cái điều mà bây giờ ta mới biết? Kèm theo hiểu biết là trách nhiệm. Có đôi khi kẻ tù nhân chọn lựa ở lại, ngay cả khi cánh cửa ngục tù đã được mở tung.

NHỮNG HỨA HẸN CỦA GIÁC NGỘ

Trong thế giới hiện nay, ít có những mẫu người thể hiện được những đức tính do sự trực ngộ bản tâm đem lại. Bởi thế thực khó cho chúng ta tưởng tượng được giác ngộ ra sao, nhận thức của một người đã giác ngộ là thế nào, huống hồ tin nổi rằng chính mình cũng có thể giác ngộ.

Mặc dù luôn luôn đề cao giá trị đ?i sống và tự do cá nhân, xã hội chúng ta kỳ thực xem chúng ta như những kẻ luôn bị ám ảnh bởi quyền lực, tiền và dục tính, và bất cứ lúc nào cũng cần phải lôi kéo chú ý của ta ra khỏi sự chết

chóc, hay sự sống chân thực. Nếu có ai bảo cho ta biết, hay nếu ta bắt đầu "đánh hơi" được tiềm năng sâu xa của mình, thì ta không thể nào tin nổi chuyện ấy; và khi ta động nghĩ tới việc làm một cuộc chuyển hóa tâm linh, ta lại thấy rằng chỉ có những bậc thánh hiền trong quá khứ mới làm nổi điều ấy. Đức Dalai Lama thường nói đến sự thiếu niềm tự tôn trọng, tự thương lấy mình nơi nhiều người trong thế giới hiện nay. Bên dưới toàn bộ nhân sinh quan của ta là một sự cả quyết – có tính cách thần kinh loạn - về những giới hạn của chúng ta. Điều ấy làm cho ta mất hết hy vọng thức tỉnh, và ngược lại với chân lý trọng tâm của lời Phật dạy, đó là, tự cốt tủy, chúng ta vốn toàn thiện.

Ngay cả khi có thể nghĩ đến chuyện đạt giác ngộ, thì chỉ cần nhìn vào những gì làm nên cái tâm thường ngày của ta - giận dữ, tham lam, ganh tị, ác ý, bạo tàn, nhục dục, sợ hãi, lo lắng, giao động – cũng đủ làm cho ta không còn hy vọng gì đạt giác ngộ, nếu ta không được bảo cho biết rõ về tự tính thanh tịnh của tâm, và về khả năng ta chắc chắn có thể thực chứng được tự tính ấy.

Nhưng sự giác ngộ vốn thực có, và có nhiều bậc thầy đã giác ngộ hiện còn sống trên trái đất. Khi bạn gặp được một vị như vậy, bạn sẽ xúc động tận tâm can và sẽ thấy rằng mọi danh từ, như "giác ngộ" và "trí tuệ", mà lâu nay bạn tưởng chỉ là những ý niệm, thì ra là có thực. Mặc dù đầy những nguy hiểm, thế giới nay vẫn là một cõi thật hấp dẫn. Tâm thức tây phương đang dần mở ra trước những tri kiến khác nhau về thực tại. Những bậc thầy vĩ đại như đức Dalai Lama và Mẹ Teressa có thể được trông thấy trên màn ảnh truyền hình; nhiều bậc thầy đông phương đang viếng thăm và giảng dạy giáo lý ở Tây phương; và những sách vở từ mọi truyền thống huyền học đang càng ngày càng có nhiều độc giả. Tình trạng tuyệt vọng của hành tinh này đang dần dần đánh thức mọi người tỉnh dậy để thấy sự cấp thiết phải thay đổi trên một phạm vi rộng lớn có tính cách toàn cầu.

Sự giác ngộ, như tôi đã nói, là có thực, và bất cứ ai trong mỗi chúng ta cũng có thể, nếu được huấn luyện đúng cách, và gặp đúng "thời tiết nhân duyên", sẽ trực nhận được tự tính tâm và nhờ thế biết được trong ta có cái bất tử và vĩnh viễn thuần tịnh. Đấy là sự hứa hẹn trong mọi truyền thống huyền học của nhân loại, và nhiều ngàn người đã và đang thực chứng điều đó.

Điều kỳ diệu của sự hứa hẹn này là, nó không phải là một cái gì thần kỳ, xa lạ gì cả, nó không phải chỉ dành cho một số ít người xuất sắc được chọn lọc, mà dành cho toàn thể loài người; và khi trực nhận được bản tâm, thì thấy như lời các thiền sư bảo, nó bình thường một cách kỳ lạ. Chân lý về tâm không phải là một cái gì rắc rối bí truyền, nó kỳ thực là lương tri sâu xa. Khi ta trực ngộ bản tâm, thì những tầng lớp mê lầm rơi rụng. Thực sự không phải là bạn "thành" Phật, mà bạn chỉ có chấm dứt mê hoặc, hết bị ảo tưởng lừa dối. Và thành Phật không có nghĩa là thành một siêu nhân có nhiều quyền năng tâm linh, mà thành một con người đúng nghĩa.

Một trong những truyền thống lớn của Phật giáo Tây Tạng gọi bản chất của tâm là "trí tuệ của bình thường". Tôi phải nhắc lại lời này nhiều lần mới được: Tự tính chân thực của chính ta, với bản tính của mọi sự vật không phải là một cái gì lạ lùng. Điều mỉa mai là, chính cái thế giới mà ta gọi là thường nhật ấy mới thực lạ lùng, một màn ảo hóa li kỳ tinh vi của cái thấy mê lầm trong sinh tử. Chính cái thấy "lạ lùng" ấy đã làm ta mù mắt đối với bản tính tự nhiên, "bình thường" của tâm. Hãy thử tưởng tượng những vị Phật đang nhìn xuống chúng ta: các ngài sẽ kinh ngạc đau buồn xiết bao để thấy sự khôn lanh chết người, và tính phức tạp trong cái vô minh của chúng ta.

Đôi khi, chính vì ta vẫn thường rắc rối một cách không cần thiết, mà khi được một bậc thầy khai thị bản tâm, ta không thể tin được rằng nó quá đơn giản như thế. Cái tâm thường ngày của ta bảo ta rằng không thể thế được, phải có cái gì khác hơn thế chứ. Chắc phải "huy hoàng" hơn, phải có nhiều hào quang

xẹt xung quanh ta, có chư thiên với đầu tóc vàng óng bay lả tả từ trên trời sà xuống gặp ta mà loan tin "Thế là bạn đã được khai thị bản tâm rồi đấy". Hoàn toàn không có cái màn ấy đâu.

Vì trong nền văn hóa chúng, ta, chúng ta đã quen đánh giá tri thức quá cao, nên ta cứ tưởng rằng muốn giác ngộ thì cần phải có một trí thông minh phi thường. Tây Tạng có một ngạn ngữ rằng: "Nếu bạn quá thông minh, bạn có thể hụt mất hoàn toàn cái cốt tủy."

Patrul Rinpoche nói:

- Cái tâm duy lý có vẻ hay đấy, nhưng chính nó là hạt giống của mê lầm.

Con người có thể bị ám ảnh bởi chính những lý thuyết của mình và hụt mất cái cốt tủy trong mọi sự. Ở Tây Tạng chúng tôi thường nói: "Lý thuyết giống như những miếng vá trên chiếc áo, có ngày cũng phải cũ mòn."

Tôi xin kể cho bạn nghe một mẫu chuyện lý thú:

- Một bậc thầy vĩ đại vào thế kỷ trước có một đệ tử rất ngu đần. Ông đã giảng dạy nhiều lần, cố khai thị cho y trực ngộ bản tâm, mà y vẫn không ngộ. Cuối cùng, bậc thầy nổi giận bảo, "Này, ngươi hãy mang bao lúa mạch này lên trên đỉnh núi xa kia, nhưng không được dừng lại nghỉ. Phải đi một mạch cho tới đỉnh núi”. Người đệ tử tuy ngu đần song có lòng sùng kính và hoàn tòan tin tưởng nơi thầy, nên đã làm y như lời thầy dạy. Bao lúa rất nặng, nhưng y vẫn mang lên giốc núi không dám dừng lại nghỉ. Y cứ đi mãi đi mãi, và cái bao mỗi lúc một năng thêm. Y phải mất một thời gian dài, và cuối cùng, khi lên tới đỉnh núi, y thả cái bao ngồi phịch xuống đất, kiệt sức vì mệt nhọc nhưng bắt đầu thư giãn, nhẹ nhàng. Y cảm thấy gió núi mát lạnh trên mặt. Tất cả sự trơ lì đối với giác ngộ nơi y bỗng tan biến, cùng với cái tâm thường ngày của y. Mọi sự dường như ngừng phắt lại. Ngay lúc ấy, y thình lình trực ngộ bản tâm. Y nghĩ, "Ồ, thì ra đây là cái mà thầy đã chỉ cho ta bấy lâu nay". Y chạy xuống núi trở về, và trái với mọi quy ước thường ngày y đâm sầm vào phòng

thầy. "Con nghĩ rằng con đã được nó... Con thực sự đã được nó!" Vị thầy mỉm cười đầy cảm thông nhìn y mà nói: "Thế là con đã có một chuyến leo núi thú vị đấy chứ?"

Ngay cả bạn, bất kể bạn là ai, cũng có thể có cái kinh nghiệm mà người môn đệ kia đã gặp trên đỉnh núi, và chính cái kinh nghiệm ấy sẽ đem lại cho bạn đức tính vô úy để điều đình với sống chết. Nhưng gì là cách tốt nhất, nhanh nhất, và hiệu nghiệm nhất để khởi hành đi tìm nó? Bước đầu tiên là thực tập thiền định. Chính thiền định dần dần thanh lọc cái tâm thường ngày, lột mặt nạ nó, làm cho kiệt quệ những ảo tưởng và tập quán của nó, để chúng ta có thể, vào đúng thời tiết, trực nhận ra ta là ai.

5- Đưa Tâm Về Nhà

Trên hai ngàn năm trăm năm về trước, một người đã đi tìm chân lý trong nhiều đời kiếp, đi đến một chỗ thanh vắng miền Bắc Ấn và ngồi dưới một bóng cây. Người ấy tiếp tục ngồi dưới cây với một tâm cả quyết vô biên, và thề sẽ không đứng dậy nếu không tìm ra chân lý. Tương truyền vào lúc hoàng hôn, người ấy đã chiến thắng tất cả những năng lực hắc ám của mê vọng; và bình minh hôm sau, khi ngôi sao Mai xuất hiện trên nền trời, người ấy đã được đền bù cho lòng kiên nhẫn trường kỳ, cho kỉ luật và sự tập trung toàn hảo của mình bằng sự chứng đắc tuệ giác, cái mục đích tối thượng của đời người. Vào giờ phút thiêng liêng ấy, trái đất cũng phải rùng mình như thể "say sưa trong niềm phúc lạc", và kinh điển đã ghi rằng "Không ai trong giờ phút ấy, ở bất cứ đâu, nổi giận, hay ốm đau, buồn khổ, không ai làm ác, không ai kiêu căng ngã mạn; thế giới trở nên hoàn toàn thanh tịnh, dường như thể vừa đạt tới sự toàn thiện." Con người ấy được biết dưới danh hiệu là

Đức Phật. Thầy Nhất Hạnh đã mô tả sự giác ngộ của Phật bằng những lời đẹp đẽ như sau:

- Gautama cảm thấy như thể là cái ngục tù giam giữ mình cả ngàn đời, vừa mới mở tung. Vô minh chính là người giữ ngục. Vì vô minh, tâm người đã bị che mờ, hệt như trăng sao bị mây che trong bầu trời giông bão. Bị vây bủa bởi nhiều làn sóng vọng tưởng bất tận, tâm ta đã cắt xén thực tại một cách sai lầm thành ra chủ thể và đối tượng, ta và người, hữu và phi hữu, sinh và tử, và do phân biệt khởi lên tà kiến – đó là những ngục tù của thọ, ái, thủ và hữu. Nỗi khổ sinh già bệnh chết chỉ làm cho tường vách nhà tù dày thêm. Điều duy nhất phải làm là tóm lấy kẻ giữ ngục mà nhìn vào mặt thật của y. Kẻ giữ ngục chính là vô minh... Khi kẻ giữ ngục đã bỏ đi, thì nhà tù sẽ tan biến và không bao giờ được xây trở lại.

Những gì Phật thấy là, sự không biết bản tâm chính là nguồn gốc của tất cả đau khổ trong sinh tử, và nguồn gốc của vô minh chính là khuynh hướng xao lãng của tâm ta, cái khuynh hướng đã thành thói quen khó gỡ. Chấm dứt cái tâm lơ đễnh ấy chính là chấm dứt sinh tử; và chìa khóa đưa đến sự chấm dứt là đưa tâm về nhà, trở về bản tính chân thực của nó, nhờ sự thực tập thiền định.

Đức Phật ngồi trên đất với cung cách khiêm hạ bình an, trên cao và quanh ngài là trời đất bao la, như thể chỉ cho ta rằng trong khi thiền định, bạn nên ngồi với một tâm thái rộng mở khoáng đạt như bầu trời, mà đồng thời vẫn hiện diện, có nền tảng vững vàng trên mặt đất. Bầu trời là bản tính tuyệt đối của chúng ta, vốn không có rào ngăn, không biên giới, còn mặt đất là thực tại của chúng ta, hoàn cảnh tương đối và thường nhật của ta. Dáng ngồi khi ta thiền định có nghĩa rằng ta đang nối cái tuyệt đối với tương đối, trời và đất, như đôi cánh của một con chim, thể nhập cái bản tâm bất tử như bầu trời, với cái bản chất phù du khả loại của ta như đất.

Năng khiếu tập thiền định là năng khiếu vĩ đại nhất mà bạn có thể tự đem lại cho mình trên cuộc đời này. Vì chỉ nhờ thiền định bạn mới có thể khởi hành cuộc hành trình đi tìm bản chất chân thực của bạn, và nhờ vây tìm thấy niềm tin vững chải mà bạn cần, để sống tốt đẹp và chết tốt đẹp. Thiền định chính là con đường đưa đến tuệ giác.

LUYỆN TÂM

Có rất nhiều cách trình bày về thiền định, và có lẽ tôi đã giảng dạy cả ngàn lần về thiền, nhưng mỗi lần một khác, và mỗi lần nó đều trực tiếp và mới mẻ. May thay ta sống trong một thời đại mà tất cả mọi người trên thế giới đều quen thuộc với thiền định. Càng ngày thiền càng được chấp nhận như một lối tập luyện, bỏ qua và vượt trên tất cả những hàng rào văn hóa và tín ngưỡng, giúp hành giả thiết lập một tiếp xúc thẳng với sự thật của bản thể họ. Đấy là một luyện tập vượt ngoài giáo điều của các tôn giáo, và là tinh túy của tôn giáo.

Thông thường chúng ta lãng phí đời mình, lạc ra ngoài cái ngã chân thực của ta, trong những hoạt động bất tận. Thiền trái lại, là phương pháp đưa ta trở về chính mình, ở đấy ta có thể thực sự chứng nghiệm và thưởng thức cái bản thể toàn vẹn của ta, vượt ngoài mọi mẫu mực thói quen. Những cuộc đời của chúng ta được sống trong đấu tranh căng thẳng và lo âu, trong sự quay cuồng của tốc độ và bạo động, trong cạnh tranh, bám víu, chiếm hữu, thành công, ta mãi mãi chất đầy những hoạt động và bận rộn thuộc ngoại vi. Thiền chính là cái ngược lại. Thiền định là làm một cuộc tuyệt giao với cái cách ta hành động "bình thường," vì đấy là trạng thái không lo lắng không bận tâm, không có cạnh tranh, không có ham muốn sở hữu hay níu kéo một thứ gì, không có sự phấn đấu quyết liệt đầy âu lo, và không có sự khao khát đạt thành: Một trạng thái không có tham vọng không có lấy hay bỏ, không hy vọng cũng

không sợ hãi, một trạng thái trong đó ta dần khởi sự buông bỏ mọi cảm xúc và khái niệm đã giam hãm ta để tung cánh vào bầu không gian của tính tự nhiên đơn giản.

Những bậc thầy về thiền định trong Phật giáo biết rõ tính dẻo dai, dễ sử dụng của tâm là như thế nào. Nếu ta luyện được nó, thì không có gì là bất khả. Quả thực ta đã được huấn luyện một cách thuần thục bởi sinh tử và cho sinh tử, được luyện để nổi ghen tuông, được luyện để bám víu chấp thủ, được luyện để lo âu, phiền muộn, thất vọng, thèm khát; được luyện để phản ứng một cách tức giận đối với bất cứ gì khiêu khích chúng ta. Thực vậy, chúng ta được luyện thuần thục tới mức độ mà những cảm xúc tiêu cực ấy khởi lên một cách tự nhiên, chúng ta không cần cố gắng làm cho chúng phát sinh ra. Bởi thế, mọi sự đều là vấn đề huấn luyện, và năng lực của thói quen. Nếu tâm chuyên chú vào sự nghiệp vô minh thì ta sẽ thấy nó trở thành một chúa tể của vô minh, chuyên viên nghiện ngập, tinh vi và mềm dẻo trong thói nô lệ của nó. Nếu tâm chuyên chú vào thiền định, vào sự nghiệp tự giải thoát ra khỏi ảo tưởng, thì ta sẽ thấy với thời gian, kiên nhẫn, kỷ luật, và luyện đúng – tâm ra khởi sự mở gút và biết được niềm phúc lạc và trong sáng nguyên ủy của nó.

"Luyện" tâm tuyệt nhiên không có nghĩa là gượng ép ức chế nó, hay tẩy não cái tâm. Luyện tâm là trước hết thấy được một cách trực tiếp và cụ thể, tâm thực sự vận hành như thế nào, một hiểu biết mà ta có thể rút từ những giáo lý tâm linh và qua kinh nghiệm của mình trong sự thực hành thiền định. Rồi bạn có thể dùng sự hiểu biết ấy để thuần hóa cái tâm và làm việc với nó một cách khéo léo, làm cho nó càng ngày nhu nhuyến, để bạn có thể trở thành chủ nhân của chính tâm mình và sử dụng nó cho cứu cánh viên mãn và lợi lạc nhất.

Bậc thầy Shantideva vào thế kỷ thứ tám có nói:

- *Nếu buộc chặt con voi tâm bằng sợi dây chánh niệm*
Thì mọi sợ hãi tan biến, hạnh phúc toàn vẹn đến với ta

Tất cả kẻ thù: cọp, sư tử,, voi, gấu, rắn những cảm xúc;
Tất cả ngục tốt ở địa ngục; ngạ quỷ, những sự khủng khiếp
Tất cả thứ ấy đều bị trói nhờ bạn đã làm chủ được tâm.
Hàng phục một tâm ấy, thì mọi sự đều được hàng phục.
Vì do tâm mà có ra mọi sợ hãi và vô lượng khổ đau.

Cũng như một văn sĩ sau nhiều năm dày công học hỏi mới có được cách diễn đạt tự nhiên, hoặc như một vũ công chỉ thành đạt nhờ nỗ lực lớn và kiên nhẫn, cũng thế khi bạn bắt đầu hiểu được thiền định sẽ đưa bạn tới đâu, thì bạn sẽ xem nó như sự nghiệp lớn nhất của đời mình, và nó đòi hỏi ở bạn một sự kiên trì sâu xa, lòng hăng hái, trí thông minh, và kỷ luật.

TRỌNG TÂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Mục đích thiền định là để làm thức dậy trong ta cái tự tính của tâm giống như bầu trời ấy, và để cho ta thấy bản lai diện mục của ta, tính giác không thay đổi nơi ta, cái nằm đằng sau toàn thể sự sống và chết.

Trong cái yên lặng và im lặng của thiền, ta thoáng thấy và quay về với sự tự tính sâu xa ấy, cái mà từ quá lâu ta đã không thấy được giữa những bận rộn và xao lãng của tâm. Có phải lạ lùng, là tâm ta không thể ở yên lâu hơn chốc lát mà không theo đuổi bám víu một lối xao lãng nào đó; nó bất an, rộn ràng tới nỗi lắm lúc tôi nghĩ rằng, sống trong một đô thị tân tiến, là ta đã giống như những linh hồn bị dày vò trong trạng thái trung gian sau khi chết, lúc mà tâm (theo Tử thư) được mô tả là vô cùng xao xuyến. Theo tài liệu đáng tin, thì hết mười ba phần trăm người ở Mỹ mắc phải chứng rối loạn thần kinh. Điều ấy nói gì về cách sống của chúng ta?

Chúng ta bị phân đoạn thành quá nhiều phương diện khác nhau. Chúng ta không biết mình thực sự là ai, hay ta nên đồng hóa mình với phương diện nào, nên tin tưởng cái gì. Quá nhiều tiếng nói mâu thuẫn, nhiều mệnh lệnh và

cảm thức khác nhau giành giựt quyền kiểm soát đời sống nội tâm ta, đến nỗi ta tự thấy mình rã rời ra từng mảnh ở khắp mọi nơi, mọi hướng, không còn ai ở nhà.

Thiền định, như vậy, chính là đem tâm trở về nhà.

Trong giáo lý Phật, chúng ta nói có ba việc làm nên sự khác nhau sự tu thiền của bạn, hoặc để đem lại thoải mái bình an tạm thời, hoặc để đưa đến tự giác giác tha. Ba việc đó gọi là "tốt ở chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối."

Tốt ở chặng đầu bắt nguồn từ cái ý thức rằng chúng ta và mọi hữu tình tự căn để, đều có Phật tính, tinh chất sâu xa nhất của ta, và trực ngộ được nó thì thoát khỏi vô minh và chấm dứt vĩnh viễn mọi đau khổ. Bởi vậy mỗi lần khởi sự tập thiền định, chúng ta được điều động bởi cái ý thức ấy, và phát tâm cống hiến sự tập thiền của mình và cả cuộc đời mình cho việc giác ngộ tất cả chúng sinh, trong tinh thần lời nguyện sau đây, mà chư Phật trong quá khứ đã từng phát ra:

Nhờ năng lực và chân lý của tập luyện này,
Mong tất cả hữu tình được hạnh phúc, và nhân của hạnh phúc;
Mong tất cả đều thoát khổ đau, và nhân của khổ đau;
Mong tất cả không rời hạnh phúc tối thượng, không sầu;
Mong tất cả sống hỷ xả không thương ghét
Và sống tin ở bình đẳng của mọi loài.

Tốt ở chặng giữa là tâm thái khi ta đi vào trọng tâm của luyện tập, mong thực chứng bản tâm, từ đấy khởi lên sự không chấp thủ, thoát khỏi mọi khái niệm phân biệt, và một tỉnh thức để thấy mọi sự tự nó trống rỗng không thực chất, như huyễn, như mộng.

Tốt ở chặng cuối là cách ta kết thúc thời thiền tập bằng sự hồi hướng tất cả công đức, với lời cầu nguyện thành thiết như sau:

- Mong rằng, bất cứ công đức gì có được do thời thiền tập này, đều hướng về sự giác ngộ tất cả hữu tình; mong rằng nó trở thành một giọt nước trong biển công hạnh của chư Phật đang làm việc không biết mệt để giải thoát tất cả chúng sinh.

Công đức là công năng tích cực và lợi lạc, niềm bình an hạnh phúc mà sự tu tập thiền định của bạn tỏa chiếu ra. Bạn cống hiến công đức ấy cho sự an lạc lâu dài của hữu tình, cho sự giác ngộ của chúng. Gần hơn, thì bạn hồi hướng cầu nguyện cho hòa bình thế giới, cho mọi người thoát khỏi thiếu thốn bệnh tật, được sức khỏe và hạnh phúc lâu bền. Rồi, khi nhận thức bản chất mộng huyễn của thực tại, bạn tư duy rằng, trong ý nghĩa sâu kín nhất, thì bạn, người hồi hướng, những chúng sinh mà bạn cống hiến công đức, và chính cái hành vi hồi hướng, cả ba thứ đều trống rỗng, huyễn hóa. Điều này được nói trong giáo lý là để "niêm phong" thời thiền định, bảo đảm sao cho không một giọt nào của công năng thuần tịnh của nó bị rò rỉ, và để chắc chắn không một chút công đức nào của sự thực hành là bị lãng phí.

Những nguyên tắc thiêng liêng này – cách khởi tâm thiện xảo, thái độ không chấp thủ, và sự hồi hướng sau cùng để niêm phong, là những gì làm cho việc thiền tập của bạn thực sự có năng lực, đem lại giác ngộ. Ba nguyên lý này được Longchenpa bậc thầy Tây Tạng mô tả là "trái tim, con mắt và sức sống của sự thực hành chân chính." Như Nyoshul Khenpo nói:

- Muốn đạt toàn giác, nhiều hơn thế thì dư, mà ít hơn thì thiếu.

LUYỆN TẬP CHÁNH NIỆM

Thiền định là đưa tâm về nhà, và việc này trước hết được hoàn tất nhờ luyện tập chánh niệm.

Một lần có một thiếu phụ đến hỏi Bụt làm cách thế nào để thiền. Bụt bảo nàng hãy ý thức từng động tác của đôi tay khi nàng kéo nước giếng, vì ngài

biết như vậy nàng sẽ tự thấy mình ở trong tâm trạng an bình, khoáng đạt và bén nhạy, mà chính là thiền định.

Sự thực tập chánh niệm, đưa cái tâm phân tán trở về nhà và do đó tập trung ý thức vào những khía cạnh khác nhau của con người chúng ta - được gọi là "Tịnh trú" hay "An trú," thành tựu được ba việc. Trước hết, mọi mảnh vụn của con người ta - thường mâu thuẫn chống chọi nhau – bây giờ ổn định, tan hòa và trở thành bạn. Trong sự ổn định ấy ta bắt đầu hiểu mình hơn, và đôi khi còn thoáng thấy được tia sáng tự tính bản nhiên của ta. Thứ hai là, luyện tập thiền định làm tiêu tan tính tiêu cực, bạo hành nơi ta, những cảm xúc hỗn độn đã chứa nhóm nhiều đời. Thay vì đàn áp chúng hay bị lôi cuốn theo chúng, ở đây điều quan trọng là ngắm nhìn chúng và bất cứ gì khởi lên trong tâm, với sự chấp nhận và bao dung, càng cởi mở càng tốt. Những bậc thầy Tây Tạng thường bảo rằng tính độ lượng sáng suốt ấy giống như không gian vô biên, thân thiết và dễ chịu, làm bạn cảm thấy như thể được bao phủ, được che chở trong một cái mền bằng ánh sáng.

Dần dần, khi bạn vẫn ở trong trạng thái cởi mở, tỉnh giác ấy, và dùng một trong những phương pháp sẽ nói sau, để làm cho tâm càng lúc càng tập trung hơn, tính tiêu cực nơi bạn càng ngày càng tan loãng ra; bạn khởi sự cảm thấy thoải mái trong toàn diện bản thể bạn, hay như người Pháp nói, être bien dans sa peau. Từ đấy phát sinh sự buông xả và một niềm an lạc sâu xa. Theo tôi thì sự tập luyện này là cách tốt nhất để chữa trị thân bệnh và tâm bệnh nơi bạn.

Thứ ba, sự tập luyên này vén màn, làm hiển lộ Thiện tâm căn bản của bạn, vì nó làm tan biến thói hung ác hay tác hại ở trong bạn. Chỉ khi trừ khử được thói ấy ta mới thực sự hữu ích cho người khác. Vậy thì nhờ tập luyện, trừ khử dần thói ác tác hại khỏi tâm ta, mà ta có thể để cho Thiện tâm chân thực của ta – lòng từ tế, từ bi tự nhiên nơi ta - chiếu sáng, và trở thành bầu khí hậu cho bản thể đích thực của ta phát triển.

Bây giờ bạn thấy tại sao tôi gọi thiền định là sự thực hành chân thực để đi đến hòa bình, đi đến sự không gây hấn, đi đến sự bất bạo động. Đ?y là sự giải trừ vũ khí chân thực và quan trọng nhất.

SỰ BÌNH AN TỰ NHIÊN

Mỗi khi giảng dạy thiền định, tôi thường bắt đầu bằng câu nói:

- Hãy đưa tâm bạn về nhà. Buông xả, và thư giãn.

Toàn thể sự thực hành thiền định có thể rút gọn vào ba điểm cốt yếu đó: Đưa tâm về nhà, buông xả và thư giãn.

Đưa tâm về nhà có nghĩa là hướng dẫn tâm đến trạng thái An trú nhờ thực tập chánh niệm. Trong ý nghĩa sâu xa nhất, thì đưa tâm về nhà có nghĩa là xoay tâm vào trong và an trú trong bản tánh tự nhiên của nó. Điều này chính là thiền định tối thượng.

Buông xả là giải phóng tâm khỏi ngục tù chấp thủ, vì bạn đã nhận thấy rằng mọi đau khổ, sợ hãi và lo buồn đều bắt nguồn từ sự khát ái của tâm chấp thủ. Ở bình diện sâu xa hơn, sự thực chứng, niềm tin phát sinh do hiểu rõ bản chất của tự tâm sẽ làm cho bạn có được tính bao dung sâu sắc và tự nhiên, khiến bạn dễ dàng buông hết mọi chấp thủ của mình, để cho nó tự bay mất, tan vào trong nguồn cảm hứng của thiền định.

Cuối cùng, thư giãn có nghĩa là khoáng đạt, giải tỏa tâm khỏi mọi căng thẳng. Sâu hơn nữa, là bạn thể nhập vào bản tính chân thực tự nhiên của tâm bạn một cách thoải mái, vào trạng thái Rigpa. Tạng ngữ diễn tả tiến trình này là "thư giãn trên Rigpa”. Giống như khi ta đổ một nắm cát trên một mặt phẳng, thì mỗi hạt cát tự động an trú. Đấy là cách bạn thư giãn vào trong bản tính chân thực của bạn, để cho mọi ý nghĩa cảm xúc tự động rút lui, tan biến vào trong trạng thái tâm tự nhiên.

Mỗi khi thiền định, bài thơ sau đây của Nyoshul Khenpo luôn luôn gây cho tôi nguồn cảm hứng:

Hãy an trú tịch nhiên
Cái tâm mệt mỏi này
bị nghiệp làm xơ xác
với tư duy cuồng loạn
như sóng vỗ không ngừng
trong biển lớn sinh tử.
Hãy an trú tịch nhiên.

Cần nhất là ta hãy thoải mái tự nhiên và khoáng đạt như hư không. Hãy lặng lẽ chuồn ra khỏi cái thòng lọng của bản ngã đầy lo âu thường ngày, buông mọi sự bám víu, và thả mình vào trong bản tính chân thực của bạn. Hãy tưởng đến cái tôi thường nhật của bạn như một khối băng hay một thỏi bơ để dưới ánh mặt trời. Nếu bạn đang cảm thấy cứng cỏi lạnh lùng, thì hãy để cho sự cứng cỏi ấy tan ra trong ánh mặt trời thiền định. Đ? cho niềm bình an làm việc trên bạn, giúp bạn thâu nhặt lại cái tâm phân tán gom vào trong sự An trú, và đánh thức dậy sự tỉnh giác và cái thấy sâu xa của Minh kiến. Rồi bạn sẽ thấy tất cả thói tiêu cực nơi mình bị tước khí giới, tính bạo động tan ra, vọng tưởng chầm chậm tiêu tan như thể sương mù tan vào trong bầu trời khoáng đạt vô nhiễm của tính tự nhiên tuyệt đối nơi bạn.

Khi ngồi lặng lẽ, thân yên, lời im, tâm am tĩnh, bạn hãy để cho những ý tưởng, cảm xúc hay bất cứ gì khởi lên, tự đến và đi, không bám víu vào cái gì.

Trạng thái ấy ra thế nào? Dudjom Rinpoche thường nói, hãy tưởng tượng một nông phu suốt ngày làm lụng mệt nhọc ngoài đồng, bây giờ đang ngồi thoải mái trước lò sưởi, trong chiếc ghế mà ông yêu thích. Ông đã làm lụng trọn ngày và biết mình đã làm những gì cần hoàn tất, không còn gì phải lo, không

còn việc gì chưa xong, ông có thể buông bỏ hoàn toàn mọi lo âu bận bịu, và bây giờ hài lòng, ông chỉ là, không còn gì phải làm nữa.

Vậy, khi thiền định, điều cần thiết là bạn phải tạo ra bối cảnh nội tâm cho thích hợp. Mọi nỗ lực và phấn đấu xảy ra đều do bởi cái tâm không khoáng đạt như hư không, bởi thế tạo ra bối cảnh thích hợp ấy là điều cốt yếu để cho thiền định thực sự xảy đến. Khi điều kiện ấy có mặt, thì thiền định phát sinh không cần nỗ lực.

Đôi khi, lúc thiền định, tôi không dùng một phương pháp đặc biệt nào cả. Tôi chỉ để cho tâm an nghỉ, và thấy rằng tôi có thể đưa tâm về nhà và thư giãn một cách mau lẹ, nhất là mỗi khi được cảm hứng. Tôi ngồi yên lặng và an trú trong tự tính của tâm; tôi không cần tự hỏi mình có ở trong trạng thái "đúng" hay không. Không có nỗ lực, chỉ có sự hiểu biết dồi dào, sự tỉnh thức, và một niềm xác tín không lay chuyển. Khi tôi ở trong trạng thái tâm bản nhiên ấy, thì cái tâm thường ngày không còn ở đấy. Không cần xác định một cảm thức hiện hữu nào: tôi chỉ đang là, một cách đơn giản. Một niềm tin tưởng căn để đang có mặt. Không có việc gì đặc biệt phải làm.

PHƯƠNG PHÁP TRONG THIỀN

Nếu tâm bạn tự nó có thể an trú một cách tự nhiên và nếu bạn thấy mình có thể trú trong sự tỉnh thức thuần tịnh của tâm bạn, thì khi ấy bạn không cần phương pháp nào để thiền định nữa. Quả thế, đôi khi còn không nên cố sử dụng một phương pháp, khi tâm bạn đã ở trong một trạng thái như vậy. Tuy nhiên, phần đông chúng ta thấy khó mà đạt tới trạng thái đó ngay được. Chúng ta không biết làm sao để đánh thức tâm, tâm ta quá hoang vu và xao lãng đến độ ta cần một phương tiện thiện xảo, một phương pháp tốt, để hô triệu nó lên.

Tôi muốn nói "thiện xảo" nghĩa là hợp nhất cái biết của bạn về tự tánh tâm, cái biết những tâm trạng đang thay đổi nơi bạn và cái biết đối trị mà bạn đã phát triển qua sự thực tập – những vọng tưởng trong từng giai đoạn. Nhờ hòa hợp chúng lại, mà bạn học được nghệ thuật áp dụng phương pháp thích hợp cho bất cứ một tình huống hay vấn đề đặc biệt nào, để chuyển hóa bối cảnh của tâm bạn.

Nhưng nên nhớ rằng phương pháp chỉ là phương tiện, không phải chính là thiền định. Nhờ thực hành phương pháp một cách thiện xảo mà bạn có thể đạt đến trạng thái thuần tịnh của sự tỉnh giác toàn vẹn, mà chính là thiền đích thực.

Tạng ngữ có câu: "Gompa ma yin, kompa yin" nghĩa là, không có thiền định mà chỉ có sự quen thực hành thiền định. Thiền định không phải là nỗ lực, mà tự nhiên thấm nhuần. Khi bạn tiếp tục áp dụng phương pháp, thì dần dần thiền định phát sinh. Thiền định không phải là một cái gì bạn có thể làm, nó xảy đến một cách tự nhiên, chỉ khi bạn đã thuần thục trong sự thực tập.

Tuy nhiên muốn thiền định xảy đến, thì cần tạo những điều kiện yên tĩnh và tốt lành. Muốn làm chủ được tâm, ta cần phải làm cho hoàn cảnh xung quanh được an tịnh. Lúc này tâm ta giống như ngọn đèn cầy luôn luôn lay động bởi những ngọn gió mạnh của ý tưởng và cảm xúc. Ngọn đèn chỉ đứng yên khi ta làm cho không khí xung quanh nó lắng xuống. Ta chỉ có thể thoáng thấy tự tính tâm và an trú trong đó, khi những ý tưởng và cảm xúc quay cuồng của ta đã lắng xuống. Ngược lại, khi ta đã an trú trong thiền định thì những tiếng ồn và rối loạn đủ loại sẽ rất ít ảnh hưởng.

Ở Tây phương, người ta quen thói chú mục vào cái mà tôi gọi là "kỹ thuật thiền định". Thế giới ngày nay thực say mê máy móc cơ khí, và chỉ thích những công thức thực tiễn. Nhưng điều quan trọng hơn nhiều ở trong thiền

không phải là kỹ thuật, mà là tinh thần, cách thế thiện xảo và đầy sáng tạo trong đó ta thực hành thiền định, gọi là thế ngồi.

THẾ NGỒI

Những bậc thầy nói:

- Nếu bạn tạo một điều kiện tốt lành trong thân và cảnh, thì thiền và ngộ sẽ tự động sinh khởi.

Nói về thế ngồi không phải là dạy một chuyện bí truyền; toàn bộ của việc ngồi đúng cách chỉ là để tạo một bối cảnh gợi cảm hứng cho thiền, cho sự thức dậy của Rigpa. Có sự tương quan giữa thế ngồi của thân với thái độ của tâm, và thiền định phát sinh một cách tự nhiên khi có thế ngồi và thái độ thích hợp.

Nếu bạn đang ngồi mà tâm không hoàn toàn hòa điệu với thân – chẳng hạn bạn đang lo lắng bận rộn một việc gì – thì thân bạn sẽ kinh quá nỗi bực dọc vật lý, và những khó khăn dễ dàng xảy ra. Trong khi nếu tâm bạn an tĩnh, nó sẽ ảnh hưởng đến toàn thể thế ngồi của bạn, bạn có thể ngồi tự nhiên không cần cố gắng. Bởi thế thực rất quan trọng để phối hợp thế ngồi của thân với niềm tin phát sinh từ sự trực ngộ bản tâm nơi bạn.

Thế ngồi tôi sắp giải thích có thể khác những thế ngồi mà bạn đã quen. Nó rút từ giáo lý Dzogchen ngày xưa, đó là thế ngồi mà các bậc thầy đã dạy tôi, và tôi thấy nó đầy hiệu lực.

Trong giáo lý Dzogchen nói rằng Cái thấy và Thế ngồi của bạn phải như ngọn núi. Cái thấy là đỉnh cao của toàn thể tri kiến và tuệ giác về bản tâm mà bạn đem vào thiền định. Bởi vậy cái thấy ấy gợi cảm hứng cho thế ngồi của bạn, diễn tả cốt lõi của bản thể bạn trong lối bạn ngồi.

Vậy, hãy ngồi như thể bạn là một ngọn núi, với tất cả uy thế lẫm liệt vững chắc không ai lay chuyển nổi, của một ngọn núi. Ngọn núi hoàn toàn tự

nhiên, thoải mái dù có bao nhiêu ngọn gió mạnh tạt qua nó, bao nhiêu đám mây đen dày vần vũ quanh nó. Ngồi như một ngọn núi, bạn để tâm bạn vươn lên và bay lượn.

Điều quan trọng nhất trong thế ngồi này là giữ lưng thẳng như một mủi tên hay một cọc tiền vàng. Nội khí hay prana sẽ tuôn chảy thông suốt qua các huyệt đạo cơ thể, và tâm bạn sẽ tìm được trạng thái an nghỉ thực sự của nó. Đừng gắng gượng cưỡng ép cái gì cả. Phần dưới của cột sống có một đường cong tự nhiên; nên thư dãn nó theo chiều thẳng đứng. Đầu bạn nên an nghỉ thoải mái trên cần cổ. Đôi vai và phần trên ngực mang tất cả sức mạnh và vẻ đẹp của thế ngồi, cần giữ yên, vững, nhưng không được có một sự căng thẳng nào.

Hãy ngồi khoanh chân, không cần phải theo thế hoa sen (kiết già) như trong pháp Yoya cao cấp. Đôi chân khoanh lại biểu trưng sự nhất thể giữa sống và chết, thiện và ác, phương tiện và trí tuệ, nguyên lý âm dương, sinh tử niết bàn, trạng thái bất nhị. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế để thỏng chân, nhưng điều cần thiết là phải giữ lưng cho thẳng.

Trong truyền thống thiền của tôi, thì đôi mắt phải mở: Đây là điều tối quan trọng. Nếu bạn nhạy cảm đối với những quấy rầy bên ngoài, thì mới đầu bạn có thể nhắm mắt lại một lúc, và lặng lẽ xoay cái nhìn vào trong (nội quán). Khi đã định tĩnh, và từ từ mở mắt ra bạn sẽ thấy cái nhìn của bạn đã trở nên an tịnh hơn. Bấy giờ bạn nhìn xuống dọc theo sóng mũi, làm thành một góc bốn mươi lăm độ trước mặt. Thông thường một cái mánh thực tiễn là khi tâm tán loạn, tốt nhất là hạ tầm nhìn xuống, và khi lừ đừ muốn ngủ thì đưa tầm nhìn lên.

Khi tâm đã định tĩnh, sự sáng suốt của tuệ giác bắt đầu sinh khởi, bạn có thể tự nhiên nhìn lên, mở lớn mắt hơn và nhìn vào khoảng không gian ngay trước mặt. Đấy là cái nhìn mà giáo lý Dzogchen thường dạy.

Giáo lý Dzogchen dạy rằng thiền định và cái nhìn của bạn phải giống như không gian bao la của đại dương: Cùng khắp, khoáng đạt và vô giới hạn. Cũng như Cái thấy và Thế ngồi không rời nhau, thiền định và lối nhìn của bạn cũng tan hòa thành một.

Khi ấy đừng chú ý vào một cái gì đặc biệt, trái lại nhẹ nhàng xoay vào trong tâm bạn, cứ để cái nhìn trải rộng, càng lúc càng bao la, thấm nhuần khắp. Bấy giờ bạn sẽ thấy "cái thấy" của bạn cũng rộng rãi hơn, và nhờ thế trong tia mắt của bạn có niềm bình an hơn, có niềm bi mẫn, hỉ xả và trầm tĩnh hơn.

Tạng ngữ gọi vị Phật của lòng Từ bi là Chenrezig. Chen là con mắt, re là khóe mắt, và zig là nhìn; có nghĩa rằng, với đối mắt bi mẫn, ngài nhìn thấy nhu cầu của mọi chúng sinh. Vậy bạn hãy dồn sự bi mẫn – phát sinh từ thiền quán – vào đôi mắt, sao cho cái nhìn của bạn chính là cái nhìn của tâm đại bi, bao la như đại dương, và soi thấy cùng khắp.

Có nhiều lý do để giữ đôi mắt mở. Khi mở mắt, bạn ít buồn ngủ. Và thiền định không phải là một cách trốn đời, hay để tâm thoát li vào một trạng thái xuất thần mê mẩn. Trái lại, đó là cách trực tiếp giúp ta thực sự biết mình trong tương giao với cuộc đời và mọi người.

Bởi thế, trong thiền định, bạn để con mắt mở, không nhắm mắt. Thay vì đóng cửa để cuộc đời ra ngoài, bạn có thái độ phóng khoáng và hòa bình với mọi sự. Bạn để cho các giác quan - thấy nghe cảm giác – cứ mở ra tự nhiên mà không bám víu vào những cái biết của chúng. Dudjom Rinpoche nói:

- Mặc dù nhiều hình sắc được thấy, tự bản chất chúng là không (trống rỗng); tuy thế trong không ta thấy sắc. Mặc dù nhiều âm thanh được nghe, tự bản chất chúng là không; tuy thế trong không ta nghe tiếng, Cũng vậy, nhiều ý nghĩ khởi lên, chúng vốn là trống rỗng, tuy thế trong không, ta thấy có tư tưởng.

Bất cứ gì bạn thấy, nghe, cứ để mặc chúng, đừng bám víu. Đ? cái nghe cứ là cái nghe, để cái thấy cứ là cái thấy, không để cho sự bám víu của bạn đi vào trong đó.

Theo sự thực tập quang sắc đặc biệt của Dzogchen, mọi ánh sáng của trí tuệ ta nằm ở tim, liên lạc tới con mắt qua những huyệt đạo thuộc trí tuệ. Con mắt là cửa ngõ của quang tướng, bởi thể bạn để mắt mở để khỏi bế tắc các huyệt đạo trí tuệ.

Khi thiền định, bạn để miệng hơi hé mở, như thể sắp thốt ra một tiếng Aaaah sâu dài thư dãn. Khi hé miệng và thở phần lớn qua ngõ ấy, người ta bảo, những luồng gió nghiệp gây ra tư tưởng tán loạn làm chướng ngại thiền định, nhờ thế mà ít có dịp phát sinh.

Tay bạn nghỉ ngơi thoái mái bao bọc hai đầu gối. Đây gọi là thế ngồi làm cho tâm an lạc.

Có một tia hy vọng lạc quan trong thế ngồi này, do sự ngầm hiểu chúng ta đều có Phật tính. Bởi vậy khi ngồi như thế, ta đang bắt chước một đức Phật, xác nhận và khuyến khích sự xuất hiện của Phật tính trong ta. Quả thế, bạn khởi sự tôn trọng chính mình như một vị Phật tiềm tàng.

Đồng thời, bạn vẫn nhận ra hoàn cảnh tương đối của mình. Nhưng vì bạn đã được cảm hứng từ niềm tin ở Phật tính thực sự của bạn, ban có thể dễ chấp nhận những khía cạnh tiêu cực nơi mình hơn, đối xử với chúng tử tế hơn, và có thái độ hài hước hơn. Vậy khi thiền định, bạn nên mời chính bạn hãy cảm thấy tự tôn trọng, hãy thấy mình có tư cách, và có sự khiêm cung của một vị Phật. Bạn chỉ cần gợi lên niềm tin lạc quan đó là đủ: Từ niềm vui và sự hiểu biết ấy, tự nhiên thiền định sẽ phát sinh.

BA PHƯƠNG PHÁP THIỀN QUÁN

Đức Phật dạy tám muôn bốn ngàn pháp môn để thuần hóa và an định những cảm xúc tiêu cực, và trong Phật giáo có vô số phương pháp thiền định. Tôi tìm thấy có ba kỹ thuật thiền đặc biệt hiệu nghiệm trong thế giới ngày nay, mà ai cũng có thể sử dụng để được lợi lạc. Đó là phương pháp "canh chừng" hơi thở, sử dụng một vật làm đối tượng, và nhẩm đọc một câu thần chú.

1. Quán hơi thở.

Phương pháp này rất xưa và có mặt trong tất cả trường phái Phật giáo. Đó là để tâm chú ý vào hơi thở một cách nhẹ nhàng đầy chánh niệm.

Hơi thở là sự sống, sự biểu hiện căn bản nhất của cuộc đời ta. Trong Do thái giáo thì ruah, hơi thở, là linh hồn của Thượng đế thấm khắp tạo vật; trong Ki tô giáo cũng có dây nối mật thiết giữa đấng Thánh linh – nguồn gốc của mọi sự sống – và hơi thở. Trong giáo lý Phật, thì hơi thở, Phạn ngữ là prana, được gọi là "cỗ xe của tâm", vì chính hơi thở làm cho ta tâm ta di chuyển. Bởi thế khi ta làm an tịnh tâm bằng cách làm việc khéo léo với hơi thở, thì cũng như ta đang luyện tâm và hàng phục tâm. Có phải ai trong chúng ta cũng đã từng thấy khỏe khoắn biết bao khi đang gặp căng thẳng mà ngồi lại vài phút để thở những hơi thở vào ra thật chậm và sâu không? Ngày cả một tập luyện đơn giản như thế cũng có thể giúp ta rất nhiều.

Vậy khi thiền định, bạn hãy thở tự nhiên, như thường ngày bạn thở. Tập trung sự chú ý của bạn vào hơi thở ra. Khi thở ra, bạn hãy buông ra theo hơi thở tất cả sự bám víu của bạn. Tưởng tượng hơi thở bạn tan vào trong khoảng không bao la của chân lý. Mỗi lần thở ra, trước khi hít vào lại, bạn sẽ thấy có một khoảng hở tự nhiên, khi sự chấp thủ đã tan biến.

Hãy an trú trong khoảng hở ấy, không gian rộng mở ấy. Và khi tự nhiên bạn thở vào, thì đừng chú ý hơi thở vào, mà cứ tiếp tục an trú tâm nơi khoảng hở đã mở ra ấy.

Khi thực tập, điều quan trọng là bạn đừng vướng vào sự luận giải, phân tích trong tâm, hay thói lải nhải nội tâm. Đừng lầm sự lặp đi lặp lại trong tâm rằng "Bây giờ tôi đang thở vào, bây giờ tôi đang thở ra" cho đó là chánh niệm; cái quan trọng là sự tỉnh giác thuần túy không xao lãng.

Đừng quá tập trung vào hơi thở; chỉ để cho nó chừng hai mươi lăm phần trăm, còn bảy mươi lăm phần trăm thì bạn hãy buông xả một cách lặng lẽ bao la. Càng chánh niệm hơi thở, bạn càng tỉnh thức về chính mình, gom lại những mảnh vụn phân tán của bạn thành một nhất thể, tính nhị nguyên và ngăn cách tan biến.

Chính tiến trình chánh niệm ấy lọc sạch tư tưởng và cảm xúc bạn. Khi ấy, bạn cảm như đã rũ bỏ một cái lốt da ngoài, có cái gì được lột sạch, được phóng thích.

Tuy nhiên có nhiều người không được thoải mái với pháp quán hơi thở, họ còn thấy gần như bị ngộp. Đối với họ, kỹ thuật sau đây có thể tốt hơn.

2. Dùng một vật làm đối tượng.

Phương pháp thứ hai, mà nhiều người thấy tốt, là an tâm vào một đối tượng. Bạn có thể dùng một vật đẹp tự nhiên gợi cảm đối với bạn, như một đóa hoa hay bình pha lê. Nhưng một cái gì biểu tượng cho chân lý, như tượng Phật, Chúa, hay nhất là bậc thầy của bạn. Thầy là gạch nối giữa bạn với chân lý, và nhờ bạn có quan hệ mật thiết với thầy, nên nhìn gương mặt thầy bạn có thể được cảm hứng và nhớ đến Phật tính của bạn.

Nhiều người đã có được liên hệ đặc biệt với bức tranh của tượng đức Padmasambhava gọi là "Trông giống tôi," bức tượng được tạc lúc sinh thời

của ngài và được ngài ban phép vào thế kỷ thứ tám ở Tây Tạng. Padmasambhava, bằng năng lực tâm linh khổng lồ của ngài đã đưa giáo lý Phật vào Tây Tạng.

Ngài được xem là vị Phật thứ hai, và được dân Tây Tạng gọi một cách âu yếm là "Thầy Rinpoche" hay "Bậc thầy quý báu." Dilgo Khientse Rinpoche nói:

- Trên đất Ấn và Tây Tạng, đã từng có nhiều bậc thầy tuyệt luân, nhưng người có công bi mẫn lớn lao nhất, người nhiều ân đức với hữu tình trong thời đại khó khăn này, chính là Padmasambhava, người tượng trưng từ bi và trí tuệ của tất cả chư Phật. Một trong những đức của ngài là, ngài ban phúc ngay lập tức cho ai cầu khẩn ngài, và bất cứ gì ta cầu xin, ngài đều có năng lực làm ta toại nguyện tức khắc.

Khi được cảm hứng từ điều này, thì bạn hãy gắn một tấm hình của bức tượng ngài ngang tầm mắt bạn, rồi hướng sự chú ý của bạn đến gương mặt ngài, nhất là tia nhìn nơi đôi mắt. Có niềm an tịnh sâu xa trong cái nhìn ấy, như đang phóng ra từ bức tranh để đưa bạn đi vào một trạng thái tỉnh giác không bám víu, trạng thái thiền định. Rồi bạn để yên cho tâm bạn an nghỉ cùng với Padmasambhava.

3. Nhẩm đọc một thần chú.

Một kỹ thuật thứ ba được sử dụng rất nhiều trong Phật giáo Tây Tạng (và cả trong đạo Sufism, Ki tô giáo chính thống, và Ấn giáo), là hợp nhất tâm bạn với âm thanh của một bài chú. Định nghĩa của mantra là "cái che chở tâm." Cái che chở tâm khỏi tính tiêu cực, hay che chở bạn khỏi tâm bạn, gọi là mantra.

Khi bạn đang nóng nảy, mất hướng đi, hoặc cảm thấy yếu đuối tình cảm, thì tụng đọc thần chú có thể thay đổi hoàn toàn tâm thái của bạn bằng cách thay

đổi năng lực và bầu khí hậu của nó. Việc này xảy ra được bằng cách nào? Thần chú là tinh túy của âm thanh, và là hiện thân của chân lý qua hình thức âm thanh. Mỗi âm đều thấm nhuần năng lực tâm linh, cô đọng một sự thật về tâm linh, và rung động với ân đức của Lời chư Phật. Người ta bảo rằng tâm cỡi trên Prana hay Khí lực, khí này di chuyển khắp cơ thể và thanh lọc những huyệt đạo vi tế. Bởi thế khi đọc chú, là bạn đang chở đầy năng lực của thần chú trong hơi thở và khí lực của mình, tác động trực tiếp trên tâm và thân vi tế.

Câu chú tôi khuyên các học trò tôi đọc là:

- OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM

(Người Tây Tạng nói:

Om Ah Hung Benzaa Guru Péma Siddhi Hung)

Là thần chú của Padmasambhava, của tất cả chư Phật, các bậc thầy và những bậc đã chứng ngộ, bởi thế rất có mãnh lực đem lại bình an, chữa bệnh, chuyển hóa và che chở người ta trong thời đại hỗn độn bạo hành này. Hãy lặng lẽ đọc câu chú với sự chú tâm sâu xa, và để hơi thở, câu chú và sự tỉnh thức của bạn dần trở thành một. Hoặc tụng nó lên một cách hứng khởi, rồi an trú trong sự im lặng bao la đôi khi tiếp theo sau đó.

Mặc dù suốt đời quen thuộc với sự thực hành này, tôi vẫn còn đôi lúc kinh ngạc bởi năng lực của thần chú. Vài năm trước, khi tôi đang hướng dẫn một thiền hội gồm ba trăm người ở Lyon, Pháp, phần đông là những bà nội trợ và những nhà chữa tâm bệnh. Tôi đã giảng dạy suốt ngày, nhưng họ dường như muốn tận dụng khoản thời gian ở gần tôi, nên cứ tiếp tục hỏi hết câu này tới câu khác không ngừng. Cuối ngày thì tôi hoàn toàn kiệt sức, một bầu không khí nặng nề tẻ nhạt lan khắp phòng. Bởi thế tôi tụng lên bài chú nói trên. Tôi kinh ngạc trước hiệu quả: Trong vài phút tôi cảm thấy năng lực được phục hồi, bầu khí quanh chúng tôi thay đổi, và toàn thể thính giả trở lại tươi sáng

say mê. Tôi vẫn thường có kinh nghiệm ấy nhiều lần, nên tôi biết không phải chỉ là một "phép lạ" tình cờ.

TÂM TRONG THIỀN ĐỊNH

Vậy, ta nên làm gì với tâm ta trong thiền định? Không gì cả. Cứ để mặc nó như nó là. Một bậc thầy mô tả thiền định là "Tâm lơ lửng trong không, không ở đâu."

Có một câu nói nổi tiếng:

- Nếu tâm không bị gượng ép, thì nó tự nhjiên đầy hỉ lạc, cũng như nước, khi không bị quấy động thì tự nhiên trong suốt.

Tôi thường so sánh tâm thiền với một chun nước bùn: Ta càng để yên đừng khuấy động nước lên, thì những phân tử bụi càng chìm xuống đáy, làm cho tính trong sáng tự nhiên của nước chiếu suốt đáy. Tính tự nhiên của tâm là nếu bạn để nó trong trạng thái đừng thay đổi, thì nó sẽ tìm thấy tính tự nhiên chân thực của nó, hỉ lạc và trong sáng.

Bởi vậy cẩn thận đừng áp đặt lên tâm bạn một cái gì. Khi thiền định, không được có nỗ lực để kiểm soát, không cố để được an. Đừng quá quan trọng cảm thấy mình đang làm một lễ lạc gì đặc biệt; hãy buông xả ngay cả cái ý niệm rằng bạn đang thiền. Hãy để thân bạn tự nhiên, hơi thở tự nhiên. Tưởng về bạn như bầu trời, bao trùm tất cả vũ trụ.

QUÂN BÌNH TẾ NHỊ

Trong thiền định cũng như trong mọi nghệ thuật, cần có một quân bình tế nhị giữa thư dãn và bén nhạy.

Một lần, một tu sĩ tên Shrona học thiền với một trong những đệ tử gần nhất của Phật. Ông đang gặp khó khăn trong việc để tâm như thế nào. Ông có hết sức để tập trung, làm cho ông bị nhức đầu. Rồi khi buông tâm ra, thì buông

quá độ nên ông buồn ngủ. Cuối cùng ông phải tới cầu xin Bụt giúp đỡ. Biết ông ta đã từng là nhạc công nổi tiếng lúc còn tại gia, Bụt hỏi:

- Có phải ông đã từng chơi đàn lúc còn là cư sĩ không?

Shrona thưa vâng. Bụt hỏi:

- Ông làm sao để gãy ra tiếng hay nhất? Đó là lúc dây đàn thật căng, hay lúc dây thật chùng?

- Bạch Thế tôn, không quá căng cũng không quá chùng mới được.

- Vậy, với tâm ông cũng như thế đó.

Ma Chik Lap Dron, một trong những bậc nữ đạo sư của Tây Tạng, nói:

- Tỉnh, tỉnh, mà buông, buông. Đây là điểm cốt yếu trong thiền để có Tri kiến.

Hãy khơi dậy sự tỉnh giác, nhưng đồng thời buông xả, xả cho đến độ bạn không bám vào một ý niệm về buông xả.

Ý TƯỞNG VÀ CẢM XÚC: SÓNG VÀ ĐẠI DƯƠNG

Khi bắt đầu thiền, người ta thường nói những ý tưởng của họ nổi loạn, và trở nên ồn ào hơn bao giờ hết. Nhưng tôi trấn an họ rằng, đó là dấu hiệu tốt. Nó chứng tỏ bạn đã trở nên an tịnh hơn, nên mới ý thức được sự ồn ào của những ý tưởng trong tâm bạn. Bạn không nên nản chí bỏ cuộc. Dù khởi lên ý niệm gì, hãy để tâm bạn tỉnh thức, kéo tâm về hơi thở, ngay dù nó đang tán loạn.

Trong những chỉ dẫn về thiền ngày xưa, thường nói rằng lúc đầu những ý tưởng kéo đến té nhào lên nhau không gián đoạn, như thác đổ trên núi xuống. Dần dần, khi bạn hoàn hảo về thiền, thì ý tưởng như nước trong vực sâu, rồi như dòng sông lớn chảy ra biển, chỉ thỉnh thoảng có sống gợn lăn tăn.

Đôi khi người ta nghĩ rằng khi thiền định, họ không được có ý tưởng cảm xúc nào cả, nên khi chúng khởi lên, họ đâm ra bực bội cáu tiết với chính họ, vì tưởng mình thất bại. Thật không gì sai sự thật hơn. Tây Tạng có câu: "Đấy

cũng như đòi thịt đừng có xương, đòi trà đừng có lá." Bao lâu bạn còn tâm là còn có ý tưởng và cảm xúc.

Cũng như đại dương có sóng, mặt trời có tia, những tia sáng của tâm bạn chính là những ý tưởng và cảm xúc. Biển có sóng, nhưng nó không phiền hà gì về những ngọn sóng. Sóng chính là bản tính của biển. Sóng sẽ nổi lên, nhưng sẽ đi về đâu? Trở về đại dương. Và những con sóng ấy từ đâu đến? Từ đại dương. Cũng thế, ý tưởng và cảm xúc là những tia sáng và biểu hiện của chính tự tính của tâm. Chúng nổi lên từ tâm, nhưng chúng tan biến đi đâu? Cũng tan trở về tâm. Dù ý tưởng gì khởi lên, cũng đừng xem nó như một vấn đề trọng đại. Nếu bạn không phản kháng một cách ồn ào, nếu bạn cứ kiên nhẫn, thì nó sẽ lại trở về trong tự tính của nó.

Khi bạn hiểu được như vậy, thì những ý tưởng khởi lên chỉ làm tăng tiến việc thực tập thiền định của bạn. Mà nếu không hiểu như vậy, thì chúng lại trở thành hạt giống của mê mờ. Vậy hãy có một thái độ cởi mở từ bi đối với chúng, vì những ý tưởng ấy đều là gia đình của tâm bạn. Bạn hãy xử với chúng "như một ông già minh triết nhìn đứa trẻ đang chơi," như Dudjom Rinpoche đã nói.

Chúng ta thường không biết làm sao với tính tiêu cực hay vài cảm xúc rầy rà. Trong tính khoáng đạt của thiền định, bạn có thể nhìn những ý tưởng và cảm xúc bạn với một thái độ hoàn toàn cởi mở không thành kiến. Khi thái độ của bạn thay đổi, thì toàn thể không khí của tâm bạn cũng thay đổi, cả đến bản chất của những tư tưởng và cảm xúc bạn. Khi bạn trở nên dễ chịu hơn, thì chúng cũng dễ chịu hơn; nếu bạn không khó khăn với chúng, thì chúng cũng không khó khăn với bạn.

Bởi thế, dù tư tưởng cảm xúc nào khởi lên, hãy để cho chúng lên xuống như sóng biển. Bất cứ gì bạn thấy mình đang nghĩ tới, hãy để cho ý nghĩ ấy tự sinh tự diệt không một gượng ép nào. Đừng nắm bắt nó, nuôi dưỡng nó, chạy

theo nó; đứng bám lấy nó và củng cố nó. Không theo dõi những vọng tưởng, cũng không mời gọi chúng, bạn hãy giống như biển nhìn những làn sóng của nó, hay như bầu trời nhìn những đám mây bay qua nó.

Bạn sẽ thấy rằng những ý tưởng như cơn gió, chúng đến và đi. Bí quyết là đừng "nghĩ" về chúng, mà để cho chúng tuôn chảy qua tâm, đồng thời giữ cho tâm bạn thoát khỏi những "hậu" ý tưởng.

Trong tâm thường ngày, ta nhận thấy dòng tư tưởng như là liên tục; song kỳ thực không phải vậy. Bạn sẽ khám phá cho chính bạn rằng có một khoảng hở giữa hai ý tưởng. Khi niệm quá khứ đã qua, thì niệm tương lai chưa đến. Bạn sẽ luôn luôn tìm thấy một khe hở trong đó Rigpa, tự tính của tâm, làm hiển lộ. Vậy, công việc của thiền định là làm chậm lại dòng tư tưởng, để cho khoảng hở ấy trở thành rõ rệt hơn.

Thầy tôi có một người học trò tên Apa Pant, một nhà ngoại đạo Ấn, một tác giả, người đã làm đại sứ Ấn ở nhiều thủ đô khắp thế giới. Ông ta đã từng làm đại diện cho chính phủ Ấn tại Tây Tạng ở Lhasa, và có một thời gian ông làm đại diện ở Sikkim. Ông cũng là một thiền giả và người thực hành yoga, và mỗi lần gặp thầy tôi, ông đều hỏi làm sao để thiền. Ông đang theo một truyền thống Đông phương, trong đó người học cứ hỏi đi hỏi lại vị thầy một câu hỏi căn bản thật nhiều lần.

Apa Pant kể cho tôi nghe chuyện này. Một hôm thầy tôi Jamyang Khientse đang ngắm một màn vũ của các Lama trước Chùa Cung điện ở Gangtok, thủ đô Sikkim, đang khúc khích xem một người hề làm trò giữa hai màn vũ. Apa Pant cứ hỏi đi hỏi lại mãi cái câu làm thế nào để thiền định, bởi thế thầy tôi cho ông biết thầy trả lời ông ta một lần chót:

- Xem, nó giống như thế này: Khi ý tưởng quá khứ đã qua, mà ý tưởng vị lai chưa đến, có phải có một khoảng hở không?

Apa Pant đáp:

- Vâng.

Thầy tôi nói:

- Đấy, hãy kéo dài nó ra: Đó là thiền định.

KINH NGHIỆM

Khi bạn tiếp tục thực hành, bạn có thể có đủ thứ kinh nghiệm tốt cũng như xấu. Như một cái phòng có nhiều cửa sổ cửa lớn để cho không khí ùa vào từ mọi phía, cũng thế khi tâm bạn mở ra, thì tự nhiên mọi kinh nghiệm có thể vào trong tâm. Bạn có thể kinh quá những trạng thái hỉ lạc, sáng suốt, hay dứt mọi tư tưởng. Có thể nói đấy là những kinh nghiệm tốt, những dấu hiệu của sự tiến bộ trong thiền. Vì khi bạn có hỉ lạc, ấy là dấu hiệu dục vọng tạm thời lắng xuống. Khi bạn cảm thấy sáng suốt, là dấu hiệu sân giận tạm ngừng. Khi bạn kinh quá sự vắng bóng tư tưởng, là dấu hiệu vô minh tạm diệt. Tự bản chất, chúng là kinh nghiệm tốt, nhưng nếu bạn bám víu chúng thì chúng trở thành những chướng ngại. Kinh nghiệm tự chúng không phải là chứng ngộ, nhưng nếu ta thoát khỏi chấp thủ vào chúng, thì chúng là những nguyên liệu để chứng ngộ.

Những kinh nghiệm tiêu cực thường bị lầm nhất, vì người ta dễ xem chúng như dấu hiệu xấu. Nhưng kỳ thực chúng là những ân sủng trá hình. Hãy cố đừng phản ứng lại với sự chán ghét như bạn thường làm, mà thay vì thế, hãy nhận chân chúng chỉ là những kinh nghiệm, như huyễn như mộng. Sự nhận ra thực tính của kinh nghiệm sẽ giải thoát bạn khỏi tai hai nguy hiểm của nó, và do vậy ngay cả một kinh nghiệm xấu có thể trở thành một nguồn ân sủng và thành tựu lớn lao. Có rất nhiều câu chuyện về những bậc thầy đã làm việc như vậy với những kinh nghiệm xấu và đã chuyển hóa chúng thành chất xúc tác cho sự chứng ngộ.

Theo truyền thống, người ta bảo rằng đối với một hành giả thực thụ, thì không phải nhưng kinh nghiệm xấu, mà chính những kinh nghiệm tốt mới gây ra chướng ngại. Khi mọi sự tiến hành tốt đẹp, bạn phải đặc biệt cẩn thận để khỏi đâm ra tự mãn hay quá tin. Nhớ lại Dudjom Rinpoche đã bảo tôi khi tôi gặp một kinh nghiệm rất mãnh liệt:

- Đừng quá náo nức. Cuối cùng, nó không tốt cũng không xấu.

Thầy biết tôi đang bám víu kinh nghiệm: Chính sự bám víu ấy phải được cắt đứt, như bất cứ sự bám víu nào khác. Điều chúng ta cần học trong thiền định cũng như trong cuộc đời, là giải thoát chấp thủ đối với những kinh nghiệm tốt, và giải thoát sự chán ghét đối với những kinh nghiệm xấu.

Dudjom Rinpoche cảnh cáo chúng ta một cái bẫy khác:

- Ngược lại, trong khi hành thiền, bạn có thể kinh quá một cảm giác bồng bềnh nửa tỉnh nửa mê, như là có cái mồng trên đầu bạn, một trạng thái chán chường mơ mộng. Đây chỉ là một tình trạng ứ đọng vô tâm. Làm sao bạn ra khỏi tình trạng ấy? Hãy thức tỉnh bạn, thẳng người lại, thở mạnh cho thán khí ra khỏi buồng phổi, và hướng sự tỉnh giác của bạn vào khoảng không gian trong sáng để làm tâm bạn tươi tỉnh lại. Nếu ở lại trong trạng thái tù đọng ấy, bạn sẽ không tiến bộ; bởi thế mỗi khi sự thụt lùi này xảy ra, thì bạn hãy xua tan nó nhiều lần. Điều quan trọng là bạn hãy thật tỉnh táo canh chừng.

Bất cứ phương pháp nào bạn sử dụng, hãy bỏ nó, hay để nó tự tan rã, khi bạn thấy mình đã đạt tới một trạng thái bén nhạy, rộng rãi, và bình an. Rồi tiếp tục an trú trong đó lặng lẽ không xao lãng, không cần dùng một phương pháp đặc biệt nào. Phương pháp đã làm tròn mục đích của nó. Tuy nhiên, nếu bạn trở nên phân tán, thì hãy trở lại sử dụng bất cứ kỹ thuật nào thích hợp để gọi tâm bạn trở lại.

Vinh quang thực sự của thiền định không nằm ở phương pháp, mà ở cái kinh nghiệm liên tục về sự tỉnh giác, sự hỉ lạc, sáng suốt, bình an, và quan trọng

hơn cả là hoàn toàn vắng bóng chấp thủ. Sự giảm bớt chấp thủ trong chính bạn là dấu hiệu chứng tỏ bạn đang dần thoát khỏi chính mình.
Và bạn càng kinh quá sự giải thoát này, thì càng chứng tỏ cái ngã và những hy vọng sợ hãi đã nuôi dưỡng nó, đang tan rã, và bạn càng tiến gần hơn đến trí tuệ vô ngã. Khi bạn ở trong cái nhà trí tuệ ấy, bạn sẽ không còn thấy một rào ngăn nào giữa tôi và anh, tự và tha, trong và ngoài; cuối cùng bạn đã trở về ngôi nhà chân thực, nghĩa là trạng thái bất nhị.

NGHỈ NGƠI

Phần nhiều người ta hỏi:
- Tôi nên ngồi thiền bao nhiêu lâu? Lúc nào? Tôi có nên thực tập hai mươi phút sáng chiều, hay nên làm thành nhiều thời ngắn hơn trong ngày?
Vâng, nên ngồi trong hai mươi phút, mặc dù không muốn nói mức giới hạn là hai mươi phút. Trong kinh điển tôi chưa từng thấy ở đâu nói hai mươi phút; có lẽ đấy là một quan niệm mới bày đặt ra ở phương Tây, mà tôi gọi là "Thời hạn Thiền theo tiêu chuẩn Tây phương**." Vấn đề không phải là bạn phải ngồi bao lâu, mà vấn đề là sự hành thiền có thực sự đem lại cho bạn một trạng thái tỉnh thức và hiện trú hay không, một trạng thái trong đó bạn hơi cởi mở và có thể liên lạc với bản tâm của bạn. Và năm phút ngồi thiền tỉnh táo có giá trị hơn nhiều so với hai mươi phút ngủ gà ngủ gật!**
Dudjom Rinpoche thường nói một người mới tập nên tập từng thời ngắn. Hãy thực tập chừng bốn năm phút, rồi nghỉ ngơi chỉ chừng một phút. Trong khi nghỉ thì buông phương pháp ra, nhưng đừng buông hoàn toàn cái tâm tỉnh giác của bạn. Đôi khi, lúc bạn đang phấn đấu nỗ lực để thiền, thì kỳ lạ thay, vào đúng cái lúc bạn nghỉ ngơi không dùng phương pháp – mà nếu bạn vẫn duy trì tỉnh giác và hiện trú, – thiền định mới thực sự xảy ra. Đấy là lý do sự nghỉ ngơi cũng là một phần của thiền định, quan trọng như chính lúc ngồi.

Tôi thường bảo những học trò nào gặp khó khăn trong khi thực tập, hãy tu tập trong lúc nghỉ ngơi và nghỉ ngơi trong lúc tu tập.

Hãy ngồi một thời ngắn, rồi nghỉ chứng ba mươi giây hay một phút. Nhưng trong lúc ấy hãy tỉnh giác đối với mọi sự bạn làm, mà đừng đánh mất sự hiện trú của bạn, sự thoải mái tự nhiên của nó. Rồi làm cho bạn tỉnh táo ra, và ngồi tiếp. Nếu bạn tập nhiều thời ngắn như thế, những thời nghỉ ngơi của bạn thường làm cho thiền của bạn thực hơn, gợi cảm hứng nhiều hơn, tẩy trừ sự cứng đơ, tính trịnh trọng và mất tự nhiên của sự tu tập, và đem lại cho bạn nhiều chú tâm và thoải mái hơn. Dần dần, qua sự xen kẽ giữa thực tập và nghỉ ngơi như thế, cái hàng rào ngăn giữa đời sống thường ngày và thiền định sẽ sụp đổ, sự tương phản tiêu tan, và bạn sẽ thấy mình càng ngày càng ở trong trạng thái tỉnh giác hiện trú một cách tự nhiên không phân tán. Khi ấy, như Dudjom Rinpoche thường nói:

- Dù cho người thiền định từ bỏ thiền, mà thiền không bao giờ rời khỏi người.

HÒA NHẬP THIỀN VỚI HÀNH ĐỘNG

Tôi đã thấy rằng phần lớn những hành giả tâm linh ngày nay thiếu tri thức để hội nhập đời sống hàng ngày của họ với thiền định. Tôi không biết làm sao để nhấn mạnh điều này: Hội nhập thiền vào hành động chính là tất cả nền tảng, lý do và mục tiêu của thiền định. Sự bạo động, căng thẳng, những thử thách và xao lãng của đời sống tân tiến làm cho sự hội nhập này càng thêm khẩn thiết hơn nữa.

Có người phàn nàn với tôi:

- Tôi đã thiền mười hai năm, những vẫn chứng nào tật ấy. Tôi không thay đổi, tại sao?

Tại vì có một hố sâu giữa hành thiền của họ với đời sống hàng ngày. Họ dường như hiện hữu trên hai thế giới tách biệt, thế giới này không giúp gì cho

kia. Tôi lại nhớ một thầy giáo hồi tôi còn đi học ở Tây Tạng. Ông ta giảng quy luật văn phạm rất xuất sắc, nhưng không bao giờ viết đúng được một câu nào.

Thế thì làm sao chúng ta có được sự hội nhập giữa đời sống hàng ngày với tư thái bình tĩnh, buông xả rộng rãi của thiền định? Không gì bằng thực tập thường xuyên, chỉ nhờ thực tập thường xuyên ta mới bắt đầu nếm được một cách không gián đoạn sự an tĩnh của tự tính ta, và có thể duy trì kinh nghiệm ấy trong đời sống hàng ngày.

Tôi luôn luôn bảo học trò tôi đừng xuất thiền quá nhanh: Hãy để vài phút cho niềm an lạc của sự hành thiền len lỏi vào đời bạn.

Thầy Dudjom Rinpoche tôi nói:

- Đừng nhảy lên bỏ chạy, mà hòa tâm tỉnh giác của bạn với đời sống hàng ngày. Hãy giống như người bị nứt sọ, luôn luôn cẩn thận canh chừng để người khác khỏi đụng vào mình.

Rồi sau thời thiền định, điều quan trọng là đừng đầu hàng cái khuynh hướng củng cố lối nhận thức của ta đối với sự vật. Khi bạn vào lại đời sống hàng ngày, hãy để cho tuệ giác, tri kiến, lòng bi mẫn, tính khí, sự khoáng đạt và giải thoát mà thiền đã đem lại cho bạn, thể nhập trong kinh nghiệm hàng ngày. Thiền khơi dậy trong bạn cái nhận thức vạn pháp đều huyễn hóa, như mộng; bạn hãy duy trì nhận thức ấy ngay trong lòng sinh tử. Một bậc thầy vĩ đại đã nói:

- Sau khi thực tập thiền định, người ta phải trở thành một đứa con của huyễn hóa.

Dudjom Rinpoche khuyên:

- Mặc dù mọi sự đều như mộng, huyễn hóa, bạn vẫn tiếp tục làm việc với thái độ hài hước. Chẳng hạn, nếu bạn đang đi dạo, hãy bước về khoảng trống khoáng đạt của chân lý. Khi ngồi, bạn hãy là thành trì của chân lý. Khi ăn,

bạn hãy cho những thói tiêu cực và ảo tưởng của bạn vào trong cái bụng của chân-không. Và khi đi cầu, hãy xem những chướng ngại đang được tẩy sạch.
Vậy, điều quan trọng không phải chỉ là ngồi, mà chính là trạng thái tâm của bạn sau thời thiền. Chính cái tâm trạng an tĩnh tập trung ấy, bạn hãy đưa nó vào trong mọi sự bạn làm. Tôi rất thích câu chuyện thiền trong đó môn đệ hỏi bậc thầy:
- Bạch thầy, làm sao ta đưa giác ngộ vào trong hành động? Làm sao ta thực hành thiền trong đời sống?
Vị thầy đáp:
- Bằng cách ăn, ngủ.
- Nhưng bạch thầy, ăn ngủ thì ai cũng ăn ngủ.
- Nhưng không phải ai cũng thực ăn lúc họ ăn, thực ngủ lúc họ ngủ.
Từ đấy có thiền ngữ nổi tiếng:
- Khi ăn, ta ăn; khi ngủ, ta ngủ.
Ăn khi bạn ăn và ngủ khi bạn ngủ có nghĩa là hoàn toàn hiện trú trong tất cả hành động của bạn, không có những sự phân tán của bản ngã xen vào. Đấy là hội nhập.
Và nếu bạn thực sự mong muốn hoàn thành việc này, điều cần yếu không phải là chỉ tập thiền thỉnh thoảng như uống thuốc trị bệnh, mà phải như ăn cơm bữa. Bởi vậy, một cách tuyệt hảo để phát triển khả năng hội nhập này, là đầu tiên hãy thực tập thiền trong một khung cảnh nhập thất, xa hẳn những căng thẳng của sinh hoạt đô thị ngày nay.
Người ta rất thường đến với thiền với hy vọng có những kết quả phi thường, như linh kiến, ánh sáng, hay một vài phép lạ siêu nhiên. Khi không có điều gì như vậy xảy ra, thì họ hết sức thất vọng. Nhưng phép lạ thực sự của thiền định lại "thường" hơn, và hữu ích hơn nhiều. Đấy là một sự chuyển hóa tế nhị, không chỉ xảy ra trong tâm bạn, cảm xúc bạn, mà thực sự cả trong thân

bạn. Nó chữa lành. Những bác sĩ và nhà khoa học đã khám phá rằng khi bạn vui vẻ, thì những tế bào trong cơ thể bạn còn vui vẻ hơn, nhưng khi tâm bạn ở trong trạng thái tiêu cực, thì những tế bào của bạn có thể trở thành ác tính. Toàn thể tình trạng sức khỏe bạn, có quan hệ mật thiết đến trạng thái tâm bạn và lối sống của bạn.

NGUỒN CẢM HỨNG

Tôi đã nói rằng thiền định là con đường đưa đến giác ngộ và là nỗ lực lớn lao nhất của đời này. Mỗi khi nói về thiền định cho sinh viên, tôi luôn nhấn mạnh sự cần thiết phải thực hành thiền với một kỷ luật quyết định và sự sùng kính nhất tâm; đồng thời, cũng rất quan trọng là thực hành thiền với cảm hứng và tinh thần sáng tạo càng nhiều càng tốt. Có thể nói thiền là một nghệ thuật, và bạn nên tập thiền định với niềm hứng thú và giàu tính phát minh của một nghệ sĩ.

Hãy hăng hái đi vào sự an lạc của bạn như bạn đang cạnh tranh điên cuồng trong cuộc đời. Có nhiều cách đề làm cho thiền định trở thành một niềm vui. Bạn có thể tìm một bản nhạc ưa thích, và dùng nó để mở tâm trí bạn. Bạn có thể sưu tập thi ca, trích dẫn lời thánh nhân động đến tâm can bạn, và giữ chúng bên mình để làm bạn lên tinh thần. Tôi luôn luôn thích những bức tranh cổ thangka của Tây Tạng, vẻ đẹp của chúng làm cho tôi thêm năng lực. Bạn cũng có thể tìm những bức tranh gợi cho bạn cảm giác thiêng liêng, và treo lên tường phòng bạn. Lắng nghe băng giảng của một vị thầy vĩ đại, hoặc nghe tán tụng. Bạn có thể biến chỗ bạn ngồi thiền thành một thiên đường giản dị, với một đóa hoa, một cây hương, một ngón nến, một bức ảnh của bậc thầy đã giác ngộ, hay một tượng Phật. bạn có thể biến gian phòng thường nhất thành một nơi thiêng liêng ấm cúng, một khung cảnh mà mỗi ngày bạn đến gặp bản ngã đích thực của bạn với tất cả niềm vui và hạnh phúc như gặp bạn

cố tri. Và nếu bạn nhận thấy thiền định không dễ dàng xảy đến trong phòng bạn ở đô thị, thì hãy ra ngoài thiên nhiên. Thiên nhiên luôn luôn là một nguồn cảm hứng bất tận. Muốn an tâm, bạn hãy đi dạo vào lúc bình minh trong công viên, hay ngắm sương mai trên một đóa hồng trong vườn. Nằm giữa đất mà ngắm nhìn bầu trời, để tâm bạn trải ra trong cái bao la đó. Hãy để cho bầu trời bên ngoài đánh thức bầu trời trong tâm bạn. Đứng bên dòng suối mà hòa tâm bạn vào tiếng nước chảy, ngồi bên thác đổ, để cho tiếng cười trong sáng của nó tịnh hóa tâm hồn bạn. Đi dạo trên bãi biển và hứng đầy gió biển trên mặt bạn. Mừng ánh trăng sáng để cho vẻ đẹp của trăng làm lắng tâm bạn. Ngồi trên hồ hay trong vườn, thở lặng lẽ, để tâm bạn im lặng khi trăng từ từ lên tráng lệ trong bầu trời không mây. Mọi sự đều có thể dùng làm sự mời gọi thiền định. Một nụ cười, một gương mặt trên tàu hầm, một cánh hoa mọc trong khe đá bên vệ đường, một tấm vải sặc sỡ treo trong cửa tiệm, ánh trời chiếu trên chậu hoa nơi cửa sổ. Hãy nhạy bén đối với mọi dấu hiệu của cái đẹp và vẻ diễm kiều. Dâng lên mọi niềm vui, tỉnh giác vào mọi lúc, trước "những tin tức luôn luôn đến từ im lặng."

Dần dà bạn sẽ là người làm chủ lấy hạnh phúc của mình, tạo ra niềm vui cho chính mình, có đủ mọi phương pháp để thắp sáng, nâng cao, gợi cảm hứng cho từng hơi thở và động tác của mình. Thế nào là một thiền giả vĩ đại? Đó là người luôn luôn sống với sự hiện diện của cái tự ngã chân thực của mình, đã tìm ra và sử dụng liên tục suối nguồn của cảm hứng sâu xa. Nhà văn Anh Lewis Thompson viết:

- Kitô, thi nhân tối thượng, đã sống chân lý một cách say sưa đến độ mỗi hành vi của ngài đều là Hành vi thuần tịnh và ngôi Lời toàn hảo, thể hiện cái siêu việt.

Thể hiện cái siêu việt, đó là lý do chúng ta sống trên đời.

6- Tiến Hóa, Nghiệp và Tái Sinh

Vào cái đêm lớn lao ấy, khi đức Phật giác ngộ, tương truyền rằng ngài đã kinh quá nhiều giai đoạn của sự tỉnh thực. Đầu tiên, "với tam định tĩnh, thuần tịnh, không lỗi lầm, không cấu nhiễm, được làm cho mềm mại, dễ sử dụng, an trú bất động," ngài xoay chú ý về sự nhớ lại những đời quá khứ. Ngài kể lại cho ta kinh nghiệm ấy như sau:

- Ta nhớ lại nhiều đời trước: một đời, hai, ba, bốn, năm đời,.. năm mươi, một trăm đời... trăm ngàn đời, trong các thời kiếp khác nhau. Ta biết mọi sự về những thời ấy: chỗ ở, tên họ, gia đình, và ta đã làm gì. Ta kinh quá trở lại những may mắn bất hạnh của mỗi đời, cái chết của ta trong mỗi đời, rồi lại tái sinh trở lại nhiều lần. Như thế ta nhớ lại vô số đời trước với những nét đặc biệt chính xác, và những hoàn cảnh. Minh này ta đã chứng vào canh đầu của đêm.

Từ thuở bình minh của lịch sử, sự tái sinh và niềm tin có đời sau đã chiếm một chỗ quan trọng trong hầu hết các tôn giáo lớn của nhân loại. Sự tin có tái sinh vẫn hiện hữu trong những người Ki tô vào thuở sơ khai của lịch sử Ki tô giáo, và tồn tại dưới nhiều hình thức cho đến thời Trung cổ. Origen, một trong những người có ảnh hưởng nhất trong những nhà thờ, đã tin tưởng "sự có-trước của linh hồn" và đã viết vào thế kỉ thứ ba:

- "Mỗi linh hồn đến thế giới này được tăng cường bởi vinh quang hay bị yếu kém bởi những thất bại trong những đời trước của nó."

Mặc dù Ki tô giáo cuối cùng đã chối bỏ niềm tin tái sinh, ta vẫn có thể tìm dấu vết niềm tin ấy qua tư tưởng thời Phục sinh, trong những trước tác của những thi sĩ lãng mạn chính như Blake và Shelley, và cả đến trong một con người như tiểu thuyết gia Honoré de Balzac. Từ khi có sự nổi lên ưa chuộng

các tôn giáo đông phương vào cuối thế kỉ trước, một số khá lớn những người Tây phương đã bắt đầu chấp nhận tri kiến của Ấn giáo và Phật giáo về tái sinh. Một trong những người này là Henry Ford, kỹ nghệ gia nổi tiếng thương người, đã viết:

- Tôi theo lý thuyết tái sinh vào năm tôi hăm sáu tuổi. Tôn giáo không cho biết tí gì về vấn đề này. Ngay cả sự nghiệp cũng không đem lại cho tôi niềm thỏa mãn. Sự nghiệp thật vô bổ nếu ta không thể đem theo cái kinh nghiệm ta thu nhập để sử dụng trong đời kế tiếp. Nhưng khi tôi khám phá thuyết tái sinh, thì thời gian không còn bị hạn chế nữa. Tôi không còn là một tên nô lệ cho cái kim đồng hồ... Tôi muốn san sẻ với người khác sự an tịnh mà cái thấy ấy đã đem lại cho chúng ta.

Một cuộc trưng cầu ý kiến của viện Gallup vào năm 1982 chứng tỏ cứ bốn người Mỹ thì có một người tin có luân hồi. Đây là một thống kê làm ta giật mình, khi xét đến một nơi mà triết lý khoa học duy vật hầu như tiềm tàng trong mọi phương diện của đời sống hàng ngày.

Tuy nhiên, phần đông người ta chỉ có khái niệm lờ mờ về đời sống sau khi chết, và hoàn toàn không biết nó ra như thế nào. Luôn luôn người ta bảo tôi rằng họ không thể nào tin nổi một chuyện không có bằng cứ hiển nhiên. Nhưng sự "không tin" của họ đâu phải là bằng chứng để nói không có đời sau chứ? Voltaire nói:

- Chung quy, sinh ra lần nữa cũng không là chuyện lạ lùng gì hơn chuyện sinh ra lần này.

Tôi thường hỏi: "Nếu ta đã từng sống trước đây, thì tại sao ta không nhớ?" Nhưng tại sao "ta không nhớ" lại có nghĩa rằng trước kia ta chưa từng sống? Chung quy, những kinh nghiệm tuổi thơ, hay của hôm qua, hay cả đến những điều ta vừa nghĩ một giờ trước, rất sống động khi chúng xảy ra, nhưng kí ức về chúng hầu như hoàn toàn phai mờ, như thể chưa từng xảy đến. Nếu những

gì chúng ta làm hay nghĩ vào thứ hai tuần trước mà ta còn không nhớ được, thì làm sao ta nghĩ là có thể dễ dàng hay bình thường, để nhớ những gì ta làm trong đời trước?

Đôi khi tôi đùa người ta và hỏi:

- Cái gì làm bạn cương quyết cho rằng không có đời sau như vậy? Bạn có bằng chứng gì? Nếu bạn chết mà thấy quả thực có đời sau thì bạn tính sao? Có phải là bạn phải tự giới hạn mình, khi bạn tin rằng không có đời sau nào cả? Có phải là có lý hơn nếu bạn cứ đặt một nghi vấn về đời sau, hay ít nhất có thái độ cởi mở về điều ấy, mặc dù không có cái mà bạn gọi là "bằng chứng cụ thể"? Cái gì sẽ làm bằng chứng cụ thể là có đời sau?

Tôi lại muốn người ta hãy tự hỏi mình:

- Tại sao bạn thấy tất cả tôn giáo lớn đều tin có đời sau, tại sao hàng trăm triệu người suốt lịch sử, kể cả những triết gia lỗi lạc nhất, thánh hiền và những thiên tài của Á châu, đều sống niềm tin này như một phần cốt yếu của đời họ? Phải chăng họ đều ngu cả?

Ta hãy trở lại vấn đề bằng chứng cụ thể. Không phải chỉ vì ta chưa bao giờ nghe về Tây Tạng, hay chưa từng đến đấy, mà ta nói rằng không có xứ Tây Tạng. Trước khi lục địa khổng lồ Mỹ châu được "tìm ra," có ai ở châu Âu ngờ rằng nó có đấy? Ngay cả sau khi tìm ra châu Mỹ, người ta còn tranh cãi về sự có mặt của nó. Tôi nghĩ chính cái tri kiến hạn hẹp của ta về cuộc đời đã ngăn cản ta chấp nhận hay khởi sự tư duy nghiêm chỉnh về khả tính của tái sinh.

May thay, chuyện chưa hết. Những người nào trong chúng ta có tu tập tâm linh, như tu thiền chẳng hạn, sẽ khám phá nhiều chuyện về tâm thức chúng ta, mà từ trước ta chưa biết đến. Vì khi tâm ta càng mở ra cho kinh nghiệm kỳ lạ, bao la về hiện hữu của tự tính tâm, thì ta bắt đầu thấy một chiều không gian khác hẳn, trong đó mọi quyết đoán của chúng ta về lai lịch mình và về thực

tại, mà ta tưởng mình biết thật rõ, bây giờ khởi sự tan rã, và trong đó ta thấy đời sau ít nhất cũng là một chuyện có thể xảy đến. Ta khởi sự hiểu rằng mọi sự mà các bậc thầy nói về sống chết và đời sau, quả là thực có.

VÀI "BẰNG CHỨNG" VỀ TÁI SINH

Hiện nay đã có rất nhiều sách nói về những chứng cứ của những người tuyên bố họ có thể nhớ lại đời trước. Tôi đề nghị nếu bạn thực tình muốn hiểu về tái sinh, thì hãy điều nghiên việc này với tâm trạng cởi mở, và càng nhiều tinh thần phân tích càng tốt.

Trong số hàng trăm câu chuyện về tái sinh có thể kể ra đây, có một chuyện làm tôi thích thú đặc biệt. Đó là câu chuyện của một người đàn ông trung niên ở Norfolk, Anh quốc, tên Arthur Flowerdew. Năm mười hai tuổi ông ta có kinh nghiệm về những tâm ảnh sống động của một đô thị lớn nào đó ở giữa một sa mạc. Một trong những hình ảnh xuất hiện nhiều lần trong trí ông là một ngôi đền chạm trổ từ một mỏm đá. Những hình ảnh lạ lùng này cứ trở lại trong trí ông, nhất là khi ông nhặt những hòn sỏi màu hồng và màu cam trên bờ biển cạnh nhà. Khi lớn lên, những chi tiết về đô thị trong tâm trí càng rõ hơn, ông thấy thêm nhiều tòa nhà, đường sá, lính, và đường đến đô thị xuyên qua một con kênh hẹp.

Mãi lâu về sau, hoàn toàn tình cờ, ông xem một phim tài liệu về đô thị Petra cổ của Jordan. Ông rất ngạc nhiên khi trông thấy lần đầu tiên, hình ảnh mà ông đã thấy nhiều lần trong trí qua nhiều năm. Ông cho biết ông chưa hề đọc sách vở gì về Petra. Những linh kiến của ông trở thành nổi tiếng, và sự xuất hiện của ông trên truyền hình của đài BBC làm chính phủ Jordan lư ý, đề nghị đưa ông bằng phi cơ đến Jordan cùng với một phóng viên quay phim của BBC.

Trước khi phái đoàn xuất hành, Arthur Flowerdew được giới thiệu với một nhà khảo cổ chuyên về Petra, đã viết một quyển sách về thành phố này. Nhà khảo cổ lấy làm lạ lùng trước sự hiểu biết rành mạch của ông ta, một vài điều ông nói ra chỉ có một chuyên gia khảo cổ về vùng ấy mới biết được. Đài BBC ghi lại sự mô tả của Arthur Flowerdew về Petra trước khi đi, để so sánh. Flowerdew nêu lên ba địa điểm trong linh kiến của mình về Petra: Một mỏm đá hình núi lửa ở ngoài đô thị, một ngôi đền nhỏ ở đấy ông tin rằng ông đã bị giết vào thế kỷ thứ nhất trước Thiên chúa, và một xây cất bất thường trong thành phố, mà các nhà khảo cổ rất quen thuộc, nhưng họ không biết để làm gì.

Chuyên gia khảo cổ không nhớ có mỏm đá nào như vậy, và tỏ vẻ hoài nghi. Khi ông ta đưa cho Flowerdew xem một bức ảnh chụp đô thị Petra, ông lấy làm kinh ngạc vì Flowerdew chỉ đúng cái nơi có di tích ngôi đền. Rồi người đàn ông trung niên này thản nhiên giải thích, mục đích của cái cấu trúc kỳ lạ kia là cái vọng gác trong đó ông ta đã làm lính canh, cách hai ngàn năm về trước.

Một số lớn những tiên đoán của ông chứng tỏ rất chính xác. Khi đoàn đến gần thành Petra, Arthur Flowerdew chỉ chỗ mỏm đá kỳ bí, và khi vào thành, ông đến ngay vọng gác, không cần nhìn bản đồ, và chứng minh cái cách lạ lùng mà thời xưa đã sử dụng để điểm danh lính gác. Cuối cùng ông đi đến nơi mà ông bảo ông đã bị một mủi kiếm của kẻ thù đâm chết vào thế kỉ thứ nhất trước Tây lịch, và lại chỉ ra những địa điểm, mục đích của những cấu trúc chưa khai quật được tại đô thị này.

Làm sao giải thích được sự hiểu biết lạ lùng của Arthur Flowerdew ngoại trừ sự tái sinh luân hồi?

Rồi lại có trường hợp những trẻ em nhớ lại một cách tự nhiên những chi tiết về đời trước. Nhiều trường hợp như vậy đã được tiến sĩ Ian Stevenson thuộc

đại học Virginia sưu tập. Một tường thuật về những kí ức của một trẻ em về đời quá khứ đã gây sự chú ý của đức Dalai Lama. Ngài đã gửi một đại diện đến phỏng vấn và xác chứng những kí ức của em.

Tên em bé là Kamaljit Kor, con một thầy giáo sống trong một gia đình theo đạo Sikh ở tỉnh Punjab ở Ấn. Một ngày kia, khi đi coi hội chợ với cha tại một khu làng, tình cờ cô bé bảo cha đưa đến một làng khác cách đó không xa. Cha cô rất ngạc nhiên, hỏi tại sao. Cô bảo:

- Con không có gì ở đây. Đây không phải nhà của con. Cha hãy đưa con đến làng ấy. Một đứa bạn học và con đang cỡi xe đạp thì chúng con bị xe buýt đụng. Bạn con chết ngay, con bị thương ở đầu, tai, mũi. Con được đưa đi khỏi chỗ xảy ra tai nạn và đến nằm trên một ghế dài trước một tòa án nhỏ gần đấy. Rồi người ta đưa con đến bệnh viện làng. Những vết thương của con chảy máu thật nhiều, cha mẹ bà con đều theo con đến đấy. Vì bệnh viện làng không đủ phương tiện, họ tính đưa con đi Ambala. Khi các bác sĩ nói không cứu con được nữa, con đã yêu cầu đưa con về nhà.

Cha cô bé lấy làm kinh ngạc, nhưng vì cô bé năn nỉ, ông phải đưa cô đến khu làng cô muốn. Khi đến gần, cô bé nhận ra ngay, chỉ chỗ đụng xe, và gọi một chiếc xích lô.

Cô bảo xe ngừng khi họ đến một cụm nhà mà cô bảo đã từng ở đó. Người cha vẫn không tin cô, nên hỏi những người ở đấy xem họ có biết gia đình mà cô Kamaljit Kour đã mô tả. Họ xác nhận quả có việc như thế, và bảo người cha cô bé rằng Rishma, tên cô gái trước kia, khi chết đã được mười sáu tuổi, chết trong xe trên đường từ bệnh viện về nhà. Người cha hết sức bực bội, bảo cô bé họ nên trở về, song cô đi ngay tới nhà cũ, đòi bức ảnh cô chụp ở trường, và ngắm nhìn thích thú. Khi ông nội và chú của cô Rishma đến, thì cô bé nhận ra ngay, nói đúng tên họ. Cô chỉ cái phòng riêng của cô, và đưa cha cô đi xem những phòng khác trong nhà. Rồi cô đòi những quyển sách học cũ,

đôi vòng bạc và những cái nơ cùng với bộ áo quần mới màu marông. Cô của Rishma giải thích, đấy là những vật sở hữu cũ Rishma ngày xưa. Hôm sau cô gặp tất cả những bà con cũ, và khi tới giờ lên xe buýt trở về, cô bé không chịu, bảo cha rằng cô sẽ ở lại. Nhưng cuối cùng ông đã năn nỉ cô bé cùng về.
Gia đình khởi sự ráp câu chuyện lại. Kamalljit Kour đã ra đời mười tháng sau khi Rishma chết. Mặc dù chưa đi học, em bé vẫn thường làm bộ đọc sách, và nhớ được tất cả tên bạn trong tấm ảnh trường học. Kamaljit cũng thường đòi mặc áo marông. Cha mẹ cô bé khám phá ra rằng Rishma đã được tặng một bộ quần áo màu ấy mà em rất thích, nhưng chưa được mặc. Điều cuối cùng mà em bé nhớ về đời trước của mình là những ánh sáng trên chiếc xe hơi bỗng vụt tắt trên đường từ bệnh viện về nhà; có lẽ đấy là lúc em chết.
Ai muốn khảo sát nghiêm túc khả tính về đời sau, tôi đề nghị họ xem những chứng cứ cảm động về kinh nghiệm cận-tử. Rất nhiều người sống lại đã phát sinh một niềm xác tín rằng cuộc đời vẫn tiếp tục sau khi chết; nhiều người trong đó không có tín ngưỡng cũng chưa từng có kinh nghiệm tâm linh nào:
Bây giờ, suốt đời tôi hoàn toàn tin chắc có đời sau, không một chút nghi ngờ gì. Và tôi không sợ chết nữa, không. Nhiều người tôi biết rất sợ chết, sợ quá. Tôi luôn luôn cười thầm khi nghe người ta hoài nghi về đời sau, hay bảo, "Chết là hết." Tôi tự nhủ: "Họ thực sự không biết gì cả."
“Cái điều xảy đến cho tôi lúc đó là kinh nghiệm lạ lùng nhất tôi chưa từng thấy. Nó làm cho tôi nhận ra rằng có đời sau."
"Tôi biết là có đời sau. Không ai có thể lay chuyển lòng tin của tôi. Tôi không hoài nghi gì nữa. Chết thật an ổn, không có gì phải sợ. Tôi không biết còn gì ngoài ra cái mà tôi đã kinh nghiệm, nhưng với tôi, đã là tràn trề hạnh phúc...".
"Nó cho tôi một giải đáp cho cái điều mà tôi nghĩ sẽ làm mọi người ngạc nhiên vào lúc này hay khác trong đời. Vâng, có đời sau! Đẹp hơn bất cứ gì ta

có thể tưởng tượng! Khi bạn đã biết, thì không có một cái gì có thể sánh bằng nó. Bạn chỉ biết thế!"

Những khảo cứu về đ? tài ấy cũng chứng tỏ những người đã chết hụt sau đó thường cởi mở hơn và có khuynh hướng chấp nhận tái sinh luân hồi.

Và phải chăng những thiên tài đặc biệt về âm nhạc hoặc toán nơi một số trẻ em có thể suy từ sự phát triển của chúng trong những đời trước? Như Mozart năm tuổi đã soạn những đoản khúc, và xuất bản những khúc sonatas vào năm tám tuổi.

Bạn có thể đặt câu hỏi:

- Nếu có đời sau, thì tại sao quá khó để nhớ lại đời trước của mình như vậy?

Trong tác phẩm "Myth of Er" (Huyền thoại về Er) Platon gợi ý một giải thích cho sự thiếu trí nhớ này.

Er là một quân nhân được xem đã chết trận, và dường như đã trải qua một kinh nghiệm cận tử rồi sống lại. Y thấy nhiều chuyện trong khi "chết," và được bảo phải trở về lại cuộc đời để kể cho người khác nghe trạng thái sau khi chết ra thế nào. Ngay trước khi trở về, y thấy những người đang được chuẩn bị để tái sinh phải di chuyển trong hơi nóng ngột ngạt ghê gớm qua "Cánh đồng quên lãng", một sa mạc không có cây cối. Khi chiều đến, họ cắm trại gần Con Sông Thất Niệm, mà nước của nó không thể múc được. Tất cả đều được bảo uống một ít nước này, và một số người không có được cái trí tuệ để ngăn họ uống nhiều. Mỗi người khi uống thì quên hết mọi sự.

Er không được phép uống nước, và khi thức dậy y thấy mình đang nằm trên giàn hỏa, và có thể nhớ lại tất cả những gì y đã thấy nghe.

Có chăng một định luật chung để làm cho ta hầu như quên hết mọi sự về thời gian và nơi chốn ta đã sống trước kia? Hay chỉ vì quá nhiều kinh nghiệm, phạm vi và cường độ của chúng quá lớn, đã xóa hết những kí ức chúng ta về những đời quá khứ?

Đôi khi tôi tự hỏi, chúng sẽ giúp ta được bao nhiêu nếu ta nhớ được? Hay lại còn làm cho chúng ta rối ren thêm?

TÍNH TƯƠNG TỤC CỦA TÂM THỨC

Theo quan điểm Phật giáo, luận cứ chính xác nhận có tái sinh là dựa trên một hiểu biết sâu xa về tâm tương tục. Tâm thức từ đâu đến? Nó không thể không từ đâu mà khởi lên. Mỗi sát na tâm không thể khởi nếu không có sát na tâm đi trước nó. Đứa Dalai Lama giải thích tiến trình phức tạp này như sau.

- Căn bản trên đó Phật giáo chấp nhận có tái sinh, chính yếu là sự tương tục của tâm thức. Hãy lấy thế giới vật chất làm ví dụ: tất cả yếu tố trong vũ trụ hiện tại của chúng ta, cho đến mức vi tế nhất, có thể tìm về một nguồn gốc, một khởi điểm ở đấy mọi vật thể của thế giới vật chất được cô đọng lại thành cái mà khoa học gọi là "lượng tử". Những phân tử này lại là kết quả sự phân hóa của một vũ trụ có trước nó. Bởi thế có một chu kỳ miên viễn trong đó vũ trụ thành và hoại, rồi lại tái sinh.

Tâm cũng tương tự như thế. Sự kiện ta có một cái gọi là "tâm hay thức" thật rõ ràng, vì kinh nghiệm chúng ta chứng tỏ sự hiện hữu của nó. Rồi kinh nghiệm cũng cho thấy rõ rằng cái mà ta gọi là "tâm hay thức" luôn luôn thay đổi theo hoàn cảnh, điều kiện. Điều này cho ta thấy bản chất liên tục và thay đổi của tâm thức.

Một sự kiện khác nữa cũng rõ ràng, là những tầng lớp thô của tâm thức liên lạc mật thiết với những trạng thái vật lý của cơ thể, và kỳ thực tùy thuộc vào chúng. Nhưng phải có một căn bản nào đó, một năng lực, nguồn gốc, khiến cho tâm thức, khi tác động hỗ tương với những phân tử vật chất, có thể sản xuất những hữu tình chúng sinh.

Cũng như bình diện vật chất, tâm cũng phải có sự tương tục từ quá khứ. Bởi thế nếu bạn theo dấu tâm trở về quá khứ, thì bạn sẽ thấy bạn đang tìm về

nguồn gốc của tâm tương tục - hệt như của thế giới vật chất – là một chiều không gian vô biên; bạn sẽ thấy nó không có khởi thủy.
Bởi thế, phải có những đời tái sinh tương tục thì dòng tâm thức tương tục mới có ở đấy.
ởi thế, phải có những đời tái sinh tương tục thì dòng tâm thức tương tục mới có ở đấy.
Phật giáo tin ở lý duyên sinh theo đó mọi sự đều biến đổi, và đều có nguyên nhân và điều kiện. Bởi thế không có chỗ cho một thần sáng tạo, hay những thực thể tự-sinh. Đúng hơn, mọi sự phát sinh do kết quả của những nhân và duyên hay điều kiện. Bởi vậy tâm hay thức cũng xuất hiện kể như hậu quả của những tâm đi trước nó.
Khi nói về nhân và duyên, có hai loại: những nguyên nhân thực thụ, chất liệu từ đó một vật được sinh ra; và những yếu tố hợp tác góp phần vào sự tạo nên vật ấy, hay pháp duyên sinh ấy. Trong trường hợp tâm và thân, mặc dù cái này có thể ảnh hưởng cái kia, songc ái này không thể là chất liệu của cái kia... Tâm và vật, mặc dù lệ thuộc lẫn nhau, song không phải là những nguyên nhân thực thụ thuộc loại "chất liệu" cho nhau.
Đây là cơ sở trên đó Phật giáo chấp nhận có tái sinh. (*)
Phần đông người hiểu từ ngữ "tái sinh" như một "vật" sinh trở lại, du hành từ đời này sang đời khác. Nhưng trong Phật giáo, chúng tôi không tin có một thực thể độc lập bất biến như một linh hồn hay cái ngã tồn tại sau khi thân xác chết đi. Cái yếu tố đem lại sự tiếp nối những đời sống, theo Phật giáo, không phải là một thực thể, mà là tầng lớp vi tế sâu xa tối hậu của tâm thức. Đức Dalai Lama giải thích:
- Theo lối giải thích Phật giáo, nguyên lý sáng tạo tối hậu là tâm. Có nhiều tầng lớp của tâm. Cái mà ta gọi là bản tâm sâu xa nhất vẫn luôn luôn hiện diện ở đấy. Sự tương tục của bản tâm ấy hầu như là một cái gì trường cửu,

như những lượng tử không gian. Trong địa hạt vật chất, đấy là lượng tử (phân tử không gian); trong địa hạt tâm thức, đấy là Ánh sáng Căn bản, điểm Linh Quang... Điểm Linh Quang, với năng lực đặc biệt của nó, tạo nên sự móc nối với tâm.

Cách tái sinh xảy ra đã được minh họa rõ ràng trong ví dụ sau.

- Những hiện hữu liên tiếp trong một chuỗi tái sinh không giống như những hạt ngọc trong một chuỗi ngọc, được xâu lại với nhau bằng một sợi dây gọi là "linh hồn," xuyên qua tất cả hột châu; đúng hơn chúng như những con xúc xắc chồng lên nhau, mỗi con xúc xắc là riêng biệt, nhưng nó chống đỡ con ở trên nó, tự căn để có liên hệ với nhau. Giữa những con xúc xắc không có sự giống nhau nhưng có điều kiện tính.

Kinh điển Phật giáo nói rất rõ về tiến trình duyên sinh hay điều kiện tính này. Bậc thánh tăng Nagasena giải thích cho vua Milinda trong một loạt những giải đáp nghi vấn mà nhà vua đã hỏi ngài.

Vua hỏi:

- Khi một người nào tái sinh, thì y là một với người vừa chết, hay là khác?

Nagasena trả lời:

- Không phải một cũng không phải khác... Nếu một người đốt một ngọn đèn, có thể nó cho ánh sáng suốt đêm không?

- Có thể.

- Ngọn đèn cháy trong canh một có phải là một với ngọn đèn cháy trong canh hai... hay canh cuối?

- Không.

- Như vậy có phải nghĩa là ngọn đèn canh một khác, ngọn đèn canh hai khác, ngọn đèn canh ba khác?

- Không, vì cũng chính ngọn đèn ấy cháy suốt cả đêm.

- Tái sinh cũng giống như vậy: Một hiện tượng này khởi lên và hiện tượng kia chấm dứt, hai cái đồng thời. Bởi thế tâm đầu tiên khởi lên trong đời sống mới không phải một cũng không phải khác với tâm cuối cùng trong đời trước.
Nhà vua xin một ví dụ khác để giải thích rõ bản chất của tương quan này, và Nagasena đã so sánh với sữa:
- Ván sữa, bơ, hay gia ua làm ra từ sữa không phải là một với sữa, nhưng cũng không phải khác, vì hoàn toàn tùy thuộc vào sữa.
Khi ấy vua hỏi:
- Nếu không có thực thể nào di chuyển từ thân xác này qua thân xác khác, thì có phải là ta sẽ thoát khỏi những nghiệp xấu mà ta đã làm trong các đời trước?
Nagasena cho tỉ dụ sau đây:
- Một người ăn trộm xoài người khác. Xoài y lấy không phải xoài người chủ đã trồng, làm sao lại phạt y được? Lí do y bị phạt là, những trái xoài y ăn trộm chỉ có được nhờ trước tiên người chủ có trồng ra. Cũng thế, chính vì những nghiệp của ta trong quá khứ, thanh tịnh hay không thanh tịnh, mà ta được nối liền với một đ?i khác, và không thể thoát khỏi hậu quả.
NGHIỆP
Vào canh hai, khi Phật đạt giác ngộ, ngài chứng một loại hiểu biết hay minh thứ hai, bổ túc cho trí biết về tái sinh hay túc mạng trí, đó là trí biết về nghiệp, định luật tự nhiên của nhân và quả.
"Với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, Ta thấy hữu tình chết và tái sinh, người hạ liệt kẻ cao sang, người may mắn kẻ bất hạnh tùy theo hạnh nghiệp của chúng."
(Tùy nghiệp thú trí, liên hệ đến thiên nhãn. Dịch giả)
Sự thật và năng lực điều động tái sinh là cái mà ta gọi nghiệp. Người ta thường hiểu lầm nghiệp với định mệnh hay tiền định. Tốt nhất nên hiểu

nghiệp là luật nhân quả tất yếu điều khiển vũ trụ. Danh từ karma, nghiệp, có nghĩa là "hành động," và karma vừa là năng lực tiềm tàng trong hành động vừa là hậu quả mà hành động đem lại.

Có nhiều loại nghiệp: Nghiệp quốc tế, nghiệp quốc gia, nghiệp đô thị, và nghiệp cá nhân. Tất cả đều tương quan mật thiết với nhau, và chỉ có một người đã giác ngộ mới hiểu được sự phức tạp của chúng.

Nói giản dị thì nghiệp là gì? Nó có nghĩa là bất cứ gì ta làm, qua thân, lời hay ý, đều sẽ có một hậu quả tương ứng. Mỗi hành vi, dù nhỏ nhất, đều mang nặng những kết quả của nó. Những bậc thầy nói rằng chỉ một chút độc dược cũng có thể gây ra cái chết, một hột nhỏ có thể trở thành một cây khổng lồ. Và đức Phật cũng dạy:

- Đừng khinh việc ác nhỏ chỉ vì nó nhỏ; một đóm lửa nhỏ cũng có thể đốt cháy một đống cỏ khô lớn như ngọn núi.

Ngài còn dạy:

- Đừng xem thường việc lành nhỏ, nghĩ rằng không lợi lạc; những giọt nước tuy nhỏ cũng có thể làm đầy hồ.

Nghiệp không hư hoại như những vật thể ở ngòai hay trở thành vô hiệu lực. Nó không thể bị thời gian, lửa hay nước phá hoại. Năng lực của nghiệp sẽ không bao giờ biến mất cho đến khi nó chín mùi. Mặc dù những hậu quả của nghiệp chúng ta có thể chưa chín, nhưng chúng chắc chắn sẽ chín, khi gặp điều kiện thích hợp.

Thường chúng ta quên những gì mình làm, và thực lâu về sau những hậu quả mới đến đuổi kịp chúng ta. Khi ấy ta không thể nào liên hệ chúng với những nhân, sinh ra chúng. Jigmé Lingpa nói:

- Hãy tưởng tượng, một con đại bàng đang bay cao trên bầu trời, không có bóng, không có gì chứng tỏ nó có ở đấy. Rồi thình lình nó rình mồi, lặn

xuống, và sà xuống đất. Và khi nó rớt xuống, thì cái bóng đe dọa của nó xuất hiện.

Những hậu quả hành động chúng ta thường bị triển hạn, ngay cả vào những đời sau; chúng ta không thể gán một nguyên nhân duy nhất, vì bất cứ biến cố nào cũng có thể là một pha trộn vô cùng phức tạp của nhiều nghiệp chín cùng một lúc. Bởi thế chúng ta có khuynh hướng cho rằng mọi sự "tình cờ" xảy đến cho chúng ta, và khi mọi sự tiến hành tốt đẹp, ta chỉ gọi đấy là "may mắn." Tuy nhiên, cái gì khác ngoài nghiệp, có thể thực sự giải thích thỏa đáng những sai khác kỳ lạ giữa chúng ta? Dù chúng ta có thể sinh ra trong cùng một gia đình hay xứ sở, hay trong những hoàn cảnh giống nhau, chúng ta đều có tính tình khác nhau, gặp những sự việc hoàn toàn khác nhau, có tài năng khác nhau, khuynh hướng và số phận khác nhau.

Như lời Phật dạy:

- Hiện tại ta là những gì trong quá khứ ta đã từng là, và tương lai ta sẽ là gì tùy thuộc vào hiện tại ta làm gì.

Padmasambhava cũng nói:

- Muốn biết đời quá khứ, hãy nhìn tình trạng hiện tại của bạn; muốn biết đời vị lai, hãy nhìn những hành động hiện tại.

THIỆN TÂM

Như vậy, loại tái sinh mà ta sẽ có trong đời vị lai được định đoạt bởi bản chất của những hành động ta trong đời hiện tại. Và điều thật quan trọng là đừng bao giờ quên rằng hậu quả của hành động chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào ý định hay động cơ đằng sau những hoạt động ấy, chứ không phải tùy theo phạm vi tầm mức của chúng.

Vào thời Phật, có một bà lão ăn xin tên gọi là "Nương tựa Niềm Vui." Bà thường ngắm những vua chúa và mọi người cúng dường Phật và đệ tử của

Ngài. Và không có gì bà thích hơn là được làm như họ. Bởi thế bà đi xin suốt ngày, và được một đồng tiền nhỏ. Bà đem đồng tiền ấy đi mua một ít dầu. Người bán dầu bảo bà không mua gì được với đồng tiền ít ỏi ấy, nhưng khi nghe bà muốn cúng Phật, anh ta thương hại, cho bà một ít dầu bà cần. Bà đem đến chùa đốt một cây đèn, và phát nguyện:

- Con không có gì cúng dâng Phật, ngoại trừ cây đèn nhỏ này. Nhưng do sự cúng dường này, mong cho con đời sau có trí tuệ. Mong cho con giải thoát tất cả hữu tình ra khỏi bóng tối ngu si. Mong cho con tịnh hóa tất cả những cấu uế chướng ngại của họ, và đưa họ đến giải thoát.

Đêm ấy tất cả các ngọn đèn đều cháy hết cả dầu. Nhưng vào lúc bình minh, ngọn đèn của bà lão vẫn tiếp tục cháy, khi tôn giả Mục kiền liên đi thâu lại những cây đèn. Khi trông thấy ngọn đèn còn cháy sáng, đầy dầu và bấc mới, ngài nghĩ: "Không lý gì để cho cây đèn này vẫn cháy vào ban ngày," và ngài cố thổi tắt. Nhưng cây đèn vẫn cháy. Ngài lấy tay bóp, lấy y chụp lên cho nó tắt, mà nó vẫn tiếp tục cháy sáng. Đức Phật vẫn nhìn ngài từ lúc đầu, và bảo:

- Mục kiền liên, có phải ông muốn dập tắt ngọn đèn ấy không? Ông không làm được đâu. Ông không di chuyển được nó, chứ đừng nói là dập cho nó tắt. Nếu ông đem được bốn biển mà tưới lên cây đèn này, nó vẫn không tắt được, tại sao? Vì cây đèn này đã được đốt lên để dâng cúng với tất cả niềm sùng kính, và với tâm trí thanh tịnh. Chính động cơ ấy đã làm cho nó có công đức vô cùng.

Khi đức Phật nói lời này, thì bà lão ăn xin đi đến ngài, và ngài nói lời thọ kí cho bà trong tương lai sẽ thành Phật, hiệu là "Ánh sáng ngọn đèn."

Như vậy chính động lực tốt hay xấu của chúng ta đã định đoạt kết quả hành động chúng ta. Shantideva nói:

- *Tất cả niềm vui có được trên đời*
Đều do muốn an lạc cho kẻ khác,

Tất cả đau khổ trên đời này
Đều do muốn hạnh phúc cho chính mình.

Vì luật nhân quả là không lầm lẫn và không thể tránh, mỗi khi ta hại người khác, là ta đang tự hại mình; mỗi khi ta đem lại hạnh phúc cho người khác, là ta đang đem lại cho chính chúng ta hạnh phúc tương lai. Bởi thế Đức Dalai Lama nói:

- Nếu bạn cố hàng phục những động lực ích kỉ, giận dữ vân vân... và phát triển lòng từ bi đối với người khác, thì cuối cùng bạn sẽ được lợi lạc hơn nhiều, cho chính bạn. Bởi thế tôi thường bảo những người ích kỉ khôn ngoan nên thực hành kiểu đó. Những kẻ ích kỉ dại dột thì luôn luôn nghĩ về chính mình, và kết quả là không được cái gì. Người ích kỉ khôn ngoan thì nghĩ tới người khác, giúp đỡ người khác càng nhiều càng tốt, và được kết quả là chính họ cũng nhận được lợi lạc.

Niềm tin vào tái sinh cho ta thấy có một thứ công bằng tối hậu hay thiện tính trong vũ trụ. Chính thiện tính ấy mà tất cả chúng ta đang cố phơi bày, làm cho hiển lộ. Bất cứ khi nào chúng ta có hành động tích cực, là ta đang tiến về phía nó; khi ta hành động tiêu cực, là ta bít lấp nó. Và khi ta không thể biểu lộ nó trong đời sống và hành động của ta, thì ta cảm thấy đau khổ, bất mãn.

Vậy nếu bạn muốn rút ra một thông điệp từ sự kiện tái sinh, thì đó sẽ là:

- Phát triển thiện tâm, mong muốn người khác được hạnh phúc lâu dài, và hành động để có được hạnh phúc ấy.

Đức Dalai Lama nói:

- Không cần xây chùa; không cần triết lý rắc rối. Trí não ta, trái tim ta là ngôi chùa của ta. Triết lý của tôi là lòng tốt.

TÍNH SÁNG TẠO

Nghiệp như vậy không có tính cách định mệnh hay tiền định. Nghiệp là khả năng của chúng ta có thể định đoạt cách thức và lý do chúng ta hành động. Chúng ta có thể thay đổi. Tương lai nằm trong tay ta, và trong tay của trái tim ta. Phật dạy:

- Nghiệp tạo tất cả, như một họa sĩ.

Nghiệp sáng tác như một vũ công.

Vì mọi sự là vô thường, tuôn chảy, và hỗ tương lệ thuộc, nên cách làm và nghĩ của ta đương nhiên thay đổi tương lai. Không có hoàn cảnh nào dù có vẻ ghê gớm vô vọng tới đâu, - như một cơn bệnh tới thời kỳ chót – mà chúng ta không có thể sử dụng để tiến hóa. Và không có tội ác hay sự tàn bạo nào mà không được tịnh hóa nhờ sự sám hối chân thành và tu tâm thực sự.

Milarepa được xem như vị đạo sư Du già vĩ đại nhất ở Tây Tạng, một nhà thơ, một bậc thánh. Tôi còn nhớ hồi nhỏ tôi đã ớn lạnh như thế nào khi đọc câu chuyện đời ngài, và nghiền ngẫm những bức minh họa trong cuốn tập chép tay của tôi về cuộc đời ngài. Khi còn trẻ, Milapera đã được huấn luyện làm phù thủy, và với tà thuật ngài đã giết và tàn hại vô số người. Thế nhưng nhờ ăn năn sám hối, và những nỗi đau khổ nhọc nhằn mà ngài đã phải chịu đựng với vị thầy vĩ đại Marpa, ngài đã có thể lọc sạch tất cả ác nghiệp. Ngài tiến lên đến sự giác ngộ, trở thành một nguồn cảm hứng cho hàng triệu người sau qua nhiều thế kỉ.

Ở Tây Tạng chúng tôi nói: "Ác nghiệp có một điều hay, đó là nó có thể được tịnh hóa." Bởi vậy luôn luôn còn có hy vọng. Ngay cả những kẻ sát nhân và những kẻ trọng tội ghê gớm nhất cũng có thể thay đổi và vượt qua cái hoàn cảnh đưa họ đến tội lỗi. Hoàn cảnh hiện tại của chúng ta, nếu biết sử dụng khéo léo, có trí tuệ, có thể gợi hứng cho ta thoát khỏi dây trói của đau khổ.

Những gì đang xảy ra cho ta hiện tại phản ảnh nghiệp quá khứ của ta. Nếu ta biết điều ấy, và biết thực sự, thì mỗi khi đau khổ hay khó khăn giáng xuống cho ta, ta sẽ không xem chúng đặc biệt như một thất bại hay tai họa, hay xem đau khổ như một sự trừng phạt nào đó. Chúng ta cũng không trách kẻ khác, hay tự ghét mình. Chúng ta xem đau khổ mà ta đang trải qua cũng như sự hoàn tất của những kết quả của nghiệp quá khứ. Người Tây Tạng nói rằng đau khổ là "một cái chổi quét sạch những nghiệp ác của ta." Chúng ta lại còn nên cám ơn (sự đau khổ) vì đấy là một cái nghiệp ta đang đi đến kết thúc. Chúng ta biết rằng "sự may mắn" một kết quả tốt của nghiệp, có thể trôi qua nếu ta không khéo sử dụng, nhưng "rủi ro" kết quả của ác nghiệp, quả có thể đem cho chúng ta một cơ hội tuyệt diệu để tiến hóa.

Với những người Tây Tạng, nghiệp có một ý nghĩa thiết thực sống động trong đời sống hàng ngày. Họ sống những nguyên lý của nghiệp, trong sự hiểu biết sự thật của nó, và đây là căn bản của đạo đức Phật giáo. Họ hiểu nghiệp là một tiến trình tự nhiên và công bằng. Bởi thế nghiệp gợi cho họ có được một ý thức trách nhiệm cá nhân trong bất cứ việc gì họ làm.

Hồi tôi còn bé, gia đình tôi có một nô bộc kỳ diệu tên là A pé Dorje thương tôi rất mực. Ông ta thực là một người thánh thiện, suốt đời không bao giờ hại ai. Mỗi khi tôi nói hay làm điều gì có hại, ông liền nhẹ nhàng nói: "Ồ, thế là không phải." bằng cách ấy ông gieo cho tôi một ý thức sâu xa về sự có mặt khắp nơi của nghiệp, và hầu như một thói quen máy móc để chuyển hóa những phản ứng của tôi, nếu tôi có một ý tưởng tai hại.

Có phải thực sự khó thấy vận hành của nghiệp không? Há chẳng phải ta chỉ cần nhìn lại đời mình, để thấy những hậu quả của một vài nghiệp chúng ta đã làm? Khi chúng ta làm tổn thương một người nào, có phải là nó dội lại trên chính ta? Có phải chúng ta còn lại một hoài niệm đen tối đắng cay, và bóng đen của sự tự ghét? Hoài niệm và bóng đen đó chính là nghiệp. Những thói

quen và những nỗi sợ của chúng ta cũng thế, là do nghiệp, hậu quả những hành động, lời nói, tư tưởng ta đã làm trong quá khứ. Nếu ta xem xét những hành động của ta, và thực sự ý thức về chúng, ta sẽ thấy rằng có một mẫu mực luôn luôn trở lại trong những hành động của ta.

Bất cứ lúc nào ta có hành động xấu, nó liền đưa đến đau khổ; khi ta có hành động tốt, cuối cùng sẽ có kết quả là hạnh phúc.

TRÁCH NHIỆM

Tôi vẫn thường xúc đông về sự xác nhận của những báo cáo về kinh nghiệm cận tử, vì nó cho thấy rõ ràng sự thật về nghiệp. Một trong những yếu tố chúng của kinh nghiệm cận tử - một yếu tố đã gợi nhiều suy nghĩ – là "sự thấy lại toàn cảnh cuộc đời." Hình như rằng những người trải qua kinh nghiệm này không những thấy lại những chi tiết sống động nhất của cuộc đời đã qua, mà còn có thể chứng kiến những ẩn ý trọn vẹn nhất của những gì họ đã làm. Quả thế, họ kinh quá toàn thể những hậu quả hành động của họ trên người khác, và tất cả những cảm giác mà họ đã khơi dậy trong người khác, có thể là rất kinh khủng.

"Mọi sự trong suốt cuộc đời trải ra trước mắt tôi. Tôi hổ thẹn vì nhiều chuyện tôi đã kinh quá, vì lúc đó dường như tôi có một cái biết khác... Không những tôi thấy lại những gì tôi đã làm, mà còn thấy ảnh hưởng việc làm ấy trên người khác... Tôi nhận ra rằng ngay những ý tưởng của ta cũng không mất.

“Cuộc đời tôi trải ra trước mắt tôi... mọi cảm xúc tôi đã từng có trong đời, tôi đều cảm thấy. Và mắt tôi chỉ cho tôi thấy cái căn bản là những cảm xúc ấy đã ảnh hưởng đến đời tôi như thế nào. Đời tôi đã làm gì bấy nay để ảnh hưởng đến những cuộc đời người khác...

"Tôi chính là những người mà tôi làm thương tổn, và tôi chính là người mà tôi làm sung sướng.

“Đấy là một sự sống lại mọi ý nghĩ tôi đã nghĩ, mọi lời tôi đã nói, mọi việc tôi đã làm; cùng với hậu quả của từng ý nghĩ, lời nói, hành vi của tôi đối với mọi người và bất cứ người nào ở trong tầm ảnh hưởng tôi, dù tôi có biết họ hay không...; cộng thêm hậu quả của mỗi ý nghĩ, lời nói, và hành động tôi đối với thời tiết, cây cối, loài vật, đất, nước, lửa, gió.”

Tôi nghĩ rằng những chứng cứ này đáng được xem xét thực nghiêm túc. Chúng sẽ giúp tất cả chúng ta nhận chân được những hành ẩn của hành động, lời nói và ý nghĩ của chúng ta, và buộc chúng ta trở nên có trách nhiệm. Tôi đã để ý rằng nhiều người cảm thấy bị đe dọa trước thực tại về nghiệp, vì họ bắt đầu hiểu được họ không thể thoát khỏi định luât tự nhiên của nó. Có nhiều người tuyên bố họ coi thường nghiệp, nhưng tận tâm để, họ vẫn có những hoài nghi sâu xa về sự phủ nhận của họ. Ban ngày họ có thể hành động hoàn toàn coi khinh đạo đức, nhưng khi một mình ban đêm, tâm họ thường u ám và giao động.

Cả Đông lẫn Tây đều có những lối đặc biệt đưa cái cách họ hiểu về "nghiệp" ra để

tránh né trách nhiệm. Ở phương đông người ta dùng nghiệp để làm cái cớ khỏi giúp đỡ người khác, bảo rằng, người nào khổ là do cái "nghiệp" của họ. Trong thế giới "tư tưởng tự do" ở phương tây, thì ngược lại, những người Tây phương tin vào nghiệp có thể nhạy cảm và cẩn thận quá lố, và bảo rằng thực sự nếu ta giúp người nào tức là can thiệp vào cái nghiệp của họ, một cái gì họ phải tự lo liệu lấy cho mình. Thật là một cách né tránh phản lại lòng nhân đạo! Có lẽ ta nên cho rằng cái nghiệp của chúng ta là tìm cách giúp đỡ họ. Tôi biết nhiều người giàu có: Tài sản họ có thể tàn phá họ, khi họ làm tăng thêm thói ích kỉ và lười biếng; nhưng họ cũng có thể tóm lấy cơ hội mà tài sản đem lại để giúp đỡ người khác, và khi làm thế, giúp đỡ chính họ.

Đừng bao giờ quên rằng chính qua hành động, lời nói và ý nghĩ, mà ta có quyền chọn lựa. Và nếu ta chọn lựa, ta có thể chấm dứt đau khổ và nguyên nhân đau khổ, và giúp cho tiềm năng chân thực của ta, Phật tính, thức dậy trong ta. Chừng nào Phật tính này hoàn toàn tỉnh thức, chừng nào chúng ta được giải thoát khỏi vô minh và hòa nhập với tâm giác ngộ bất tử, thì ta mới có thể chấm dứt vòng sống chết. Như vậy, giáo lý dạy ta, nếu ta không chịu đảm nhận toàn trách nhiệm cho chính mình trong đời hiện tại, thì sự đau khổ của chúng ta sẽ tiếp tục dài dài không những một vài đời mà hàng ngàn đời.

Chính nhận thức nghiêm trọng này đã làm cho những người theo Phật xem những đời sau còn quan trọng hơn cuộc đời này, vì còn có nhiều điều chờ đợi chúng ta trong tương lai. Cái thấy trường-kì ấy chủ động lối sống của họ. Họ biết rằng nếu chúng ta vì một đời này mà không nghĩ gì đến tương lai vô tận thì cũng giống như điên rồ đem tất cả tiền dành dụm được cả đời vào một cuộc rượu duy nhất, không cần biết hậu quả.

Nhưng nếu chúng ta tuân theo luật nhân quả và đánh thức thiện tâm, lòng từ bi trong ta, nếu chúng ta thanh lọc dòng tâm thức và dần dần khơi dậy trí tuệ của tự tính, thì chúng ta có thể thành một con người đúng nghĩa, và cuối cùng sẽ giác ngộ.

Albert Einstein nói:

- Một con người là một phần của toàn thể vũ trụ, một phần được giới hạn trong thời-không. Nó tự xem mình, những tư tưởng cảm giác của mình, như là cái gì tách biệt với toàn thể - đấy là một loại ảo tưởng của tâm thức. Ảo tưởng này là một nhà tù giam giữ chúng ta, giới hạn chúng ta vào những dục vọng riêng, và chỉ yêu mến vài người gần chúng ta nhất. Nhiệm vụ chúng ta là phải giải thoát mình khỏi ngục tù ấy bằng cách nới rộng vòng bi mẫn để bao gồm tất cả sinh loài và tất cả thiên nhiên trong vẻ đẹp của nó.(1)

TÁI SINH TẠI TÂY TẠNG

Những người nắm vững định luật về nghiệp và đã chứng ngộ, có thể chọn tái sinh nhiều lần để giúp đỡ những người khác. Ở Tây Tạng một truyền thống nhận chân những tái sinh (gọi là tulkus) như thế, được bắt đầu từ thế kỉ mười ba và tiếp tục đến ngày nay. Khi một bậc thầy đắc đạo chết, vị ấy có thể để lại những chỉ dẫn rõ ràng về nơi chốn sẽ tái sinh. Một trong những đệ tử thân tín nhất của vị ấy hay bạn đạo của vị ấy sau đó có thể có một linh kiến hay chiêm bao, nói trước sự tái sanh sắp đến. Trong vài trường hợp, những đệ tử có thể đến một bậc thầy nổi tiếng về tài nhận ra những tulkus, và bậc thầy này có thể có một giấc mộng hay linh kiến giúp ông chỉ đạo sư tìm kiếm. Khi một đứa bé được tìm ra, thì chính bậc thầy này là người xem xét có phải thật hay không.

Mục đích của truyền thống này là nó bảo đảm kí ức tuệ giác của những bậc thầy đã chứng ngộ khỏi tan mất. Điều quan trọng nhất về đời một vị tái sinh là, trong quá trình huấn luyện, bản lai diện mục - thức dậy, và đấy là dấu hiệu chứng tỏ "thứ thiệt". Chẳng hạn đức Dalai Lama thừa nhận ngài có thể hiểu dễ dàng từ lúc tuổi còn rất nhỏ, những khía cạnh thâm ảo của giáo lý Phật mà người ta cần phải nhiều năm mới hiểu được.

Nuôi dưỡng những vị tái sinh cần sự cẩn thận tối đa. Ngay cả trước khi sự huấn luyện bắt đầu, cha mẹ được chỉ dẫn phải đặc biệt chăm sóc những vị ấy. Sư huấn luyện những vị tái sanh còn gắt gao hơn huấn luyện tu sĩ thường, vì những triễn vọng mà người ta chờ đợi ở các vị ấy.

Đôi khi họ nhớ những đời trước, hoặc chứng tỏ những khả năng lạ lùng. Như Đức Dalai Lama đã nói:

- Chuyện thông thường là những trẻ tái sanh nhớ được những vật và người từ những đời trước. Một vài trẻ còn có thể thuộc những kinh chưa được ai dạy.

Một vài người chỉ cần học qua đã thuộc, như trường hợp thầy Jamyang Khientse tôi. Khi còn bé, thầy có một vị dạy kèm rất khó tín. Thầy tôi phải sống với ông trong am cốc trên núi. Một buổi sáng ông bận đi làm lễ cho một người mới chết ở làng lân cận, và trước khi ra đi ông dặn thầy tôi đến chiều phải thuộc một quyển kinh nhan đề là "Tụng những danh hiệu của Văn thù," một bài kinh rất khó dài năm chục trang, mà thường phải mất nhiều tháng mới thuộc được.

Như mọi chú bé khác, ông vừa đi khỏi là thầy tôi bắt đầu chơi. Những người xung quanh lo ngại và bảo thầy tôi nên khởi sự học kẻo sẽ bị đòn, vì họ biết ông thầy dạy kèm rất nghiêm khắc và nóng tính. Thầy tôi vẫn chơi đùa cho đến xế chiều, biết ông ta sắp về, mới chịu đọc qua bài kinh một lần. Khi vị thầy dạy kèm trở về hỏi bài, thì thầy tôi đã thuộc lòng không sót một chữ.

Thông thường, thì không bậc thầy nào lại bắt một đứa trẻ làm một việc như vậy. Nhưng trong thâm tâm, vị này biết thầy tôi là một hóa thân của ngài Văn thù, vị Phật của đại trí huệ, và gần như là ông muốn dụ cho ngài phải tự chứng minh. Chú bé - tức thầy Jamyang Khientse – khi nhận một công việc khó khăn như thế mà không phản đối, cũng đã mặc nhiên tự nhận mình là ai. Về sau thầy Khientse viết trong tự truyện của ngài rằng vị thầy của ngài rất thán phục mặc dù không nói ra.

Cái gì tiếp tục nơi một vị tái sinh? Có phải vị ấy là một người với tiền thân vị ấy? Vừa phải vừa không phải. Động cơ và sự phát nguyện giúp đỡ mọi hữu tình thì giống, nhưng không phải cũng một người ấy. Yếu tố tiếp nối đời này sang đời khác là một ân phước. Sự truyền thừa ân phước này hòa điệu và thích hợp với mỗi thời đại kế tiếp, và vị tái sinh xuất hiện một cách thích nghi nhất với nghiệp của người đồng thời đại, để có thể hoàn toàn giúp đỡ họ.

Có lẽ ví dụ cảm động nhất về sự phong phú, hiệu quả, và tinh vi của hệ thống này là Đức Dalai Lama. Ngài được tôn sùng bởi tất cả Phật tử như là nhập thể của Phật Quan Âm, vị Phật của lòng bi mẫn bao la.

Lớn lên ở Tây Tạng, làm vị Phật-Vương, đức Dalai Lama hấp thụ tất cả sự huấn luyện cổ truyền và những giáo lý chính thống của mọi hệ phái, và trở thành một trong những bậc thầy vĩ đại nhất của Tây Tạng hiện nay. Nhưng thế giới thì chỉ biết đến ngài như là một người có đức bình dị thẳng thắn và cái nhìn rất thực tiễn. Ngài có một quan tâm nhạy bén đối với nhiều khoa học đương thời: Vật lý, Thần kinh học, Tâm lý học, và Chính trị. Quan điểm và thông điệp của ngài về trách nhiệm đại đồng không những được Phật tử nghe theo mà cả những người thuộc đủ mọi tôn giáo trên thế giới. Sự dấn thân của ngài trong phong trào bất bạo động trong cuộc tranh đấu dành độc lập cho Tây Tạng trải qua bốn mươi năm đã đem lại cho ngài giải thưởng Nobel Hòa bình năm 1989. Trong một thời đại bạo động, tấm gương của ngài đã khởi hứng cho nhiều dân tộc trên khắp địa cầu, trong khát vọng tự do của họ. Đức Dalai Lama đã trở thành một trong những người lên tiếng bảo vệ sinh môi trên thế giới, không mỏi mệt trong nỗ lực thức tỉnh con người trước hiểm họa của một nền triết lý ích kỉ duy vật. Ngài được những nhà trí thức và lãnh tụ khắp nơi ngưỡng mộ, tuy thế tôi đã biết hàng trăm người thường dân đủ loại và ở khắp các quốc gia, mà cuộc đời họ đã biến đổi nhờ niềm vui được thấy vẻ đẹp, tính hài hước và sự hiện diện thánh thiện của ngài. Đức Dalai Lama, tôi tin tưởng, chính là gương mặt của Đức Phật Từ Bi đang hướng về một nhân loại lâm nguy; ngài là hiện thân của Quán Âm không những cho Tây Tạng hay cho Phật tử, mà cho toàn thế giới đang cần hơn bao giờ hết, đức bi mẫn và tấm gương của ngài, hoàn toàn phụng sự cho hòa bình.

Người Tây phương sẽ ngạc nhiên khi biết được rằng ở Tây Tạng đã có bao nhiêu tái sinh, bao nhiêu vị đã từng là đạo sư, học giả, tác giả, bậc thánh, đã

có những đóng góp nổi bật cả về giáo lý lẫn về xã hội. Những vị này đóng một vài trò cốt yếu trong lịch sử Tây Tạng. Tôi tin rằng tiến trình tái sinh này không giới hạn ở Tây Tạng, mà có thể xảy ra trong mọi nước vào mọi thời. Trong lịch sử đã có nhiều thiên tài về nghệ thuật, sức mạnh tâm linh, nhân bản, đã giúp loài người tiến hóa. Tôi nghĩ đến Gandhi, Einstein, AbLincoln, Mẹ Theresa, đến Shakespeare, đến thánh Francis, đến Beethoven, đến Michelangelo. Khi người Tây Tạng nghe đến những vị ấy, họ liền bảo ngay đấy là những Bồ tát. Và mỗi khi tôi nghe về họ, về tác phẩm, tri kiến của họ, tôi rất xúc động trước sự vĩ đại của tiến trình rộng lớn mà chư Phật và các bậc thầy đã tỏa ra để giải thoát hữu tình và cải thiện thế giới.

7- Bardo và Những Thực Tại Khác

Danh từ *Bardo* trong Tạng ngữ chỉ có nghĩa là một chuyển tiếp hay một khoảng hở giữa sự hoàn tất một trạng huống và sự bắt đầu một trạng huống khác. Bar nghĩa là "ở giữa", và do có nghĩa "bị lơ lửng," "bị ném vào." *Bardo* là một danh từ trở thành nổi tiếng do sự nổi tiếng của cuốn Tử thư Tây Tạng. Từ khi bản dịch tác phẩm ấy ra đời đầu tiên năm 1927, quyển sách đã khơi dậy một sự chú ý lớn lao trong số những nhà tâm lý học, văn sĩ, triết học ở Tây phương, và đã bán ra hàng triệu bản.

Nhan đề *Tử thư Tây Tạng* do dịch giả người Mỹ *Evans-Wentz* đặt ra, phỏng theo tác phẩm danh tiếng (và cũng được đặt nhan đề sai lạc như thế) Tử thư Ai cập. Tên thật của quyển sách là Bardo Todrol Chenmo, có nghĩa "Sự Giải thoát lớn do Nghe trong cõi Trung gian." Giáo lý về cõi trung gian rất xưa cũ và được tìm thấy trong Dzogchen Tantras (Mật điển phái Dzogchen). Giáo lý này có một truyền thừa vượt ngoài những đạo sư nhân loại từ đời Phật

Nguyên ủy (Phạn ngữ là Samantabhadra, và Tạng ngữ là Kuntuzangpo), tiêu biểu tính thuần tịnh nguyên sơ tuyệt đối giống như bầu trời của bản tâm ta. Nhưng Bardo Todrol Chenmo chính nó là một phần của một chu kỳ giáo lý rộng lớn được truyền từ bậc đạo sư Padmasambhava và được hiển thị vào thế kỷ mười bốn nhờ bậc thấu thị Tây Tạng Karma Lingpa.

"Sự giải thoát lớn do Nghe trong cõi Trung gian, Bardo Todrol", là một quyển sách độc đáo về tri kiến. Nó là một loại sách dẫn, một sách chỉ lộ trình những trạng thái sau khi chết, cốt để một bậc thầy hay bạn đạo đọc cho một người sắp chết và sau khi chết. Ở Tây Tạng người ta tin rằng có "Năm Phương Pháp để đạt Giác Ngộ mà không cần Thiền": Nhờ thấy một bậc thầy vĩ đại hay một vật thiêng liêng; nhờ mặc những bức đồ hình mật tông và thần chú đã được làm phép đặc biệt; nhờ nếm nước thiêng, được chú nguyện bởi những bậc thầy trong thời gian tu nhập thất; nhờ nhớ lại sự chuyển di tâm thức, gọi là phowa, vào lúc chết; và nhờ nghe một vài giáo lý sâu xa, như "Giải thoát lớn do Nghe trong cõi Trung gian."

Quyển sách này, Tử thư Tây Tạng, được dành cho một hành giả hay người đã quen thuộc với giáo lý trong đó. Đối với một độc giả tân tiến, thì thật vô cùng khó để thâm nhập, nó nêu lên rất nhiều nghi vấn không thể trả lời nếu không có vài hiểu biết về truyền thống đã phát sinh ra Tử thư ấy. Nhất là vì quyển sách này không thể được sử dụng và hiểu thấu đáo nếu không biết được những chỉ dẫn khẩu truyền mà một bậc thầy truyền cho môn đệ làm chìa khóa để thực hành.

Trong tác phẩm này, tôi sẽ đặt những lời dạy – mà Tây phương đã quen thuộc qua quyển Tử thư Tây Tạng – trong một bối cảnh rộng lớn hơn và dễ hiểu hơn nhiều.

BARDO HAY CÕI BARDO

Vì tính cách phổ thông của cuốn Tử thư Tây Tạng, nên người ta thường liên kết danh từ Bardo với sự chết. Quả thực danh từ ấy, trong ngôn từ thường ngày ở Tây Tạng, được dùng để chỉ trạng thái trung gian giữa chết và tái sinh, nhưng nó có một ý nghĩa rộng lớn sâu xa hơn nhiều. Chính trong giáo lý này có lẽ hơn bất cứ chỗ nào khác, mà ta có thể thấy tri kiến của đức Phật về sống chết thực sâu xa và bao quát đến mức nào, và thực sự cái mà ta gọi chết kỳ thực bất khả phân ly, khi được nhìn và hiểu rõ từ nhãn quan của giác ngộ.

Chúng ta có thể chia toàn thể hiện hữu ta thành bốn thực tại: Sống, hấp hối và chết, sau khi chết, và tái sinh. Đấy là bốn Bardo hay Giai đoạn trung quan:

Bardo tự nhiên của đời này.

Bardo đau đớn của sự chết.

Bardo quang minh của pháp tánh.

Bardo nghiệp của sự trở thành hay tái sinh.

1. *Bardo tự nhiên của đời này* trải dài suốt thời gian từ lúc sinh ra đến lúc chết. Trong tình trạng hiểu biết của ta hiện tại, giai đoạn này có vẻ như một cái gì to tát hơn là một chuyển tiếp. Nhưng nếu xét kỹ, ta sẽ thấy rõ rằng, so với chiều dài vô tận của lịch sử nghiệp của ta, thì thời gian ta sống trong đời này thực tương đối ngắn. Giáo lý nhấn mạnh với ta rằng, bạt đô đời này là thời gian duy nhất và tốt nhất để chuẩn bị cho cái chết: Bằng cách làm quen với giáo lý này và ổn định sự tu tập.

2. *Bardo đau đớn khi chết* kéo dài từ khi hấp hối cho đến khi chấm dứt cái được biết là "hơi thở bên trong"; giai đoạn này lên cao độ ở sự ló dạng của tự tính tâm, cái ta gọi là "Ánh sáng căn bản" vào lúc chết.

3. *Bardo quang minh của pháp giới* là kinh nghiệm ngay sau khi chết về ánh sáng của tự tính tâm, quang sắc hay "Linh quang," xuất hiện dưới dạng âm thanh, màu sắc và ánh sáng.
4. *Bardo nghiệp của hiện hữu* hay trở thành, là cái mà ta thường gọi là cõi Bardo hay trung gian kéo dài cho tới khi ta tái sinh.
Điều phân biệt, định ranh giới mỗi Bardo là, chúng đều là những khoảng hở, những giai đoạn trong đó khả tính tỉnh thức hiện diện một cách rõ rệt. Những cơ hội để giải thoát đang xảy ra liên tục suốt cuộc sống chết, và giáo lý Bardo là chìa khóa, là khí cụ giúp ta khám phá và nhận diện được những cơ hội ấy, và tận dụng chúng tối đa.

BẤT TRẮC VÀ CƠ HỘI

Một trong những đặc tính chính yếu của những Bardo (Giai đoạn trung gian) là, đấy là những thời kỳ vô cùng bất định. Cuộc đời này là một ví dụ rõ nhất. Thế giới quanh ta càng ngày càng quay cuồng, nên cuộc đời ta cũng càng phân tán thành nhiều mảnh. Vì bị mất liên lạc, không tiếp xúc được với chính mình, chúng ta thường lo âu, bất an, và gần như bị chứng thần kinh loạn. Một khủng hoảng nhỏ cũng đủ chọc thủng cái bong bóng của những kế hoạch ta dự tính. Một phút giây kinh hoàng cũng đủ cho ta thấy mọi sự thật bấp bênh làm sao. Sống trong thế giới ngày nay là sống trong một cảnh rõ ràng là cõi Bardo, bạn không cần phải chết mới kinh quá một cõi như thế.
Tính cách bất định này, mà hiện tại đang thấm nhuần khắp mọi sự vật, càng trở nên mãnh liệt hơn, rõ nét hơn, sau khi ta chết, khi mà tính sáng suốt hay mê mờ của chúng ta, theo lời những bậc thầy, "được nhân lên bảy lần."
Bất cứ ai nhìn cuộc đời một cách trung thực, cũng sẽ thấy rằng chúng ta đang sống trong một tình trạng miên viễn của hồi hộp và bất định. Tâm thức ta luôn luôn di chuyển từ trạng thái sáng suốt đi vào mê mờ, và từ mê mờ ra

sáng suốt. Nếu mê mờ luôn, thì ít nhất nó cũng sẽ đưa đến một thứ sáng suốt nào đó. Một điều đáng buồn cười của cuộc đời này là đôi khi, nhìn chung thì ta ngu thực, song ta cũng có thể sáng suốt đột xuất! Điều này chứng tỏ cho ta thấy Bardo là gì: Một sự chập chờn giữa sáng suốt và mê mờ, giữa hoang mang và tuệ giác, chắc chắn và không chắc, khi tỉnh khi điên. Trong tâm ta hiện tại, tuệ giác và mê mờ khởi lên cùng lúc, đồng khởi. Điều này có nghĩa rằng chúng ta phải luôn luôn đối diện với một tình trạng chọn lựa giữa hai trường hợp, và mọi sự tùy thuộc ở chỗ ta sẽ chọn trường hợp nào.

Tính bất trắc miên viễn này có thể làm cho mọi sự có vẻ đáng chán và hầu như vô vọng, nhưng nếu nhìn kỹ, bạn sẽ thấy rằng tự bản chất nó đã tạo ra những khe hở, những khoảng không trong đó những cơ hội, dịp may để chuyển hóa luôn luôn phát sinh – nghĩa là, nếu chúng ta có thể thấy được và tóm lấy chúng.

Vì cuộc đời chỉ là một sự tuôn chảy bất tận giữa sống, chết và chuyển tiếp, nên những kinh nghiệm Bardo đang xảy đến cho chúng ta luôn luôn, và là một phần căn để làm nên toàn thể tâm thức ta. Tuy nhiên, bình thường chúng ta quên mất những bardo và khoảng hở giữa chúng, vì tâm ta đi từ một tình huống "chắc ăn" này tới một tình huống chắc chắn khác, ta quen bỏ qua những chuyển tiếp luôn luôn xảy ra. Kỳ thực, như giáo lý có thể giúp ta hiểu, từng mỗi lúc trong kinh nghiệm của chúng ta là một Bardo, vì mỗi ý tưởng, mỗi cảm xúc sinh khởi từ tự tính tâm và chìm trở vào trong tự tính ấy. Giáo lý cho ta biết rằng, chính vào những lúc thay đổi và chuyển tiếp đặc biệt quan trọng, mà tự tính tâm nguyên ủy giống như bầu trời của chúng ta mới có cơ hội xuất hiện.

Tôi xin lấy một ví dụ. Tưởng tượng một ngày làm việc bạn trở về nhà và thấy cửa nhà bạn đã bị phá tung, cánh cửa lơ lửng treo nơi bản lề. Bạn đã bị kẻ cướp viếng nhà. Bạn đi vào trong, và thấy mọi thứ bạn sở hữu đều đã biến

mất. Trong một lúc, bạn điếng người vì cú sốc, và đầy tuyệt vọng bạn quay cuồng trải qua một tiến trình tâm thức cố làm sao tạo lại những gì đã mất. Tai nạn đã tới: Bạn đã mất hết mọi thứ. Tâm thức đầy bất an giao động của bạn khi ấy bỗng choáng váng, và những ý tưởng lắng lại. Bỗng dưng có một sự vắng lặng sâu xa đột ngột, hầu như một kinh nghiệm hạnh phúc. Không còn phải phấn đấu, không cần gì nỗ lực nữa, vì cả hai chuyện đều vô vọng. Bạn chỉ có buông bỏ, vì không có chọn lựa nào khác.

Thế là một phút trước, bạn mất một cái gì quý báu, và ngay sau đó, bạn cảm thấy tâm bạn đang ở trong một trạng thái an tĩnh sâu xa. Khi loại kinh nghiệm ấy xảy đến, thì đừng vội bủa đi tìm một giải pháp ngay. Hãy ở lại một lúc trong trạng thái an tĩnh đó. Hãy cứ để nó là một khoảng hở. Và nếu bạn thực sự an trú trong khoảng trống ấy, nhìn vào tâm bạn, bạn sẽ thoáng thấy được bản chất bất tử của tâm giác ngộ. Ta càng có tính cảm thụ sâu xa và tỉnh giác bén nhạy đối với những khoảng trống, những giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc đời như trên (đó là những cơ hội lạ lùng đưa ta đến tuệ giác căn để), thì nội tâm ta càng được chuẩn bị khi chúng xảy đến một cách vô vàn mãnh liệt hơn, và không được kiểm soát, vào lúc ta chết.

Điều này tối quan trọng, vì giáo lý về Bardo cho ta biết có những lúc mà tâm thức tự do hơn bình thường rất nhiều, những thời điểm mãnh liệt hơn những thời khác rất nhiều, những giây phút mang theo gánh nặng và hàm ẩn của nghiệp mạnh mẽ hơn nhiều lúc khác. Vì lúc ấy cơ thể bị bỏ lại, và ta được cống hiến cái cơ hội ngàn năm một thuở để giải thoát.

Dù ta có làm chủ được tâm một cách thuần thục đến bao nhiêu, ta vẫn bị giới hạn bởi thân xác và nghiệp của nó. Nhưng với cái chết – sự phóng thích xác thân vật lý – ta có được cái cơ hội kỳ diệu nhất để hoàn tất những gì ta đã nỗ lực theo đuổi trong suốt cuộc đời tu tập của ta. Ngay cả một bậc thầy tối thượng đã đạt đến sự chứng ngộ cao nhất, thì sự giải phóng cuối cùng cũng

chỉ xảy đến vào lúc chết, gọi là Parinirvana, đại niết bàn. Đấy là lý do ở Tây Tạng, chúng tôi không mừng sinh nhật những bậc thầy, mà mừng Ngày chết của họ, cái giây phút họ đạt giác ngộ tối hậu.

Lúc tôi còn bé ở Tây Tạng, và nhiều năm về sau, tôi đã nghe nhiều chuyện kể về các bậc hành giả mật tông vĩ đại và ngay cả những cư sĩ tu yoga có vẻ bình thường, đã chết một cách lạ lùng gây nhiều cảm kích. Chỉ đến lúc chết họ mới phô diễn chiều sâu của sự thực chứng nơi họ, và năng lực của nền giáo lý mà họ đã thể hiện.

Giáo lý Dzogchen cổ xưa - từ đó phát sinh Tử thư Tây Tạng – có nói về một giống chim thần thoại, chim Garuda (kim sí điểu), mới sinh ra đã đủ lông cánh. Hình ảnh ấy tượng trưng cho bản tính sơ nguyên của ta, đã hoàn hảo từ khởi thủy. Con chim con Garuda đã phát triển lông cánh đầy đủ ở trong trứng, nhưng không thể bay trước khi trứng nở ra. Chỉ vào lúc vỏ trứng nứt ra, nó mới tung cánh bay lên bầu trời. Cũng vậy, theo lời các bậc thầy, những đức tính của Phật bị che mờ bởi cái thể xác, nên khi rũ bỏ được xác thân, những đức tính ấy sẽ hiển lộ một cách sáng chói.

Lý do tại sao thời điểm chết lại là cơ hội đầy tiềm năng như thế, là vì chính lúc đó bản chất căn để của tâm, Ánh sáng Căn bản hay Linh Quang, sẽ tự nhiên hiển bày một cách rộng lớn và tráng lệ huy hoàng. Theo giáo lý Bardo, nếu vào lúc ấy ta có thể nhận chân được Ánh sáng Căn bản, thì ta sẽ đạt giải thoát.

Tuy nhiên điều này không thể xảy ra nếu bạn chưa làm quen và thực sự quen thuộc với bản chất của tâm trong đời sống, qua sự thực hành thiền định. Và đấy là lý do tại sao một người giải thoát vào lúc chết được xem là giải thoát trong đời này, chứ không phải trong trạng thái trung gian sau khi chết. Vì chính trong lúc sống mà sự trực ngộ ánh Linh Quang đã xảy và được an trú. Đây là điểm tối quan trọng cần thiết.

NHỮNG THỰC TẠI KHÁC

Tôi đã nói rằng những Bardo là những cơ hội, nhưng cái gì thực sự ở trong những bạt đô làm cho ta có thể tóm lấy cơ hội mà chúng cống hiến? Câu trả lời rất đơn giản: Chúng đều là những trạng thái khác nhau, những thực tại khác của tâm.

Trong sự thực hành Phật giáo, qua thiền định, chúng ta chuẩn bị để khám phá những khía cạnh tương quan của tâm, và khéo léo đi vào những mức độ khác nhau của ý thức. Có một tương quan chính xác và rõ rệt giữa những trạng thái trung gian và những tầng lớp tâm thức mà ta kinh nghiệm qua chu kỳ sống chết. Bởi thế khi ta di chuyển từ một Bardo này tới Bardo khác, cả trong lúc sống lẫn lúc chết, thì có một thay đổi tương đương trong tâm thức; và nhờ thực tập thiền, chúng ta có thể làm quen, thân thiết với nó, và cuối cùng có thể hoàn toàn hiểu rõ nó.

Vì cái tiến trình diễn ra trong cõi trung gian sau khi chết đã nằm sẵn trong những tầng sâu của tâm thức chúng ta, nên nó cũng thể hiện trong đời sống với nhiều từng bực. Chẳng hạn, có một tương đương rõ rệt giữa những mức độ tinh tế của tâm thức mà chúng ta trải qua trong giấc ngủ và mộng mị, với ba Bardo liên hệ tới cái chết:

Đi ngủ là giống như Bardo chết, trong đó tứ đại và tiến trình tư duy tan rã, mở vào kinh nghiệm Ánh sáng căn bản.

Chiêm bao là giống như Bardo tái sinh, trạng thái trung gian trong đó bạn có một "ý sanh thân" (thân bằng tư tưởng) rất hoạt động và sáng suốt, trải qua đủ thứ kinh nghiệm. Trong trạng thái mộng mị, chúng ta cũng có một loại thân như thế, thân trong mộng, trong đó chúng ta trải qua mọi kinh nghiệm của đời sống trong mộng.

Khoảng giữa Bardo chết và Bardo tái sinh, có một trạng thái rất đặc biệt của quang sắc hay Ánh sáng căn bản, được gọi là "Bardo pháp tánh." Đấy là một kinh nghiệm xảy đến với tất cả mọi người, nhưng rất ít người có thể chú ý đến nó, huống hồ kinh nghiệm nó một cách toàn vẹn, vì nó chỉ được nhận chân bởi một hành giả đã tu tập. Bardo pháp tánh này tương đương với giai đoạn sau khi ngủ và trước khi bắt đầu chiêm bao.

Dĩ nhiên những giai đoạn tâm mờ mịt (tức những Bardo) trong khi chết là những trạng thái tâm thức sâu xa hơn và mãnh liệt hơn nhiều so với trạng thái ngủ và mộng, nhưng chúng cũng có từng mức độ tinh tế như vậy. Những bậc thầy thường sử dụng sự so sánh đặc biệt này để chỉ cho ta thấy thật khó như thế nào để duy trì sự tỉnh giác suốt trong những trạng thái Bardo. Có bao nhiêu người trong chúng ta ý thức được sự thay đổi trong tâm ta trong khi ngủ? Hay ý thức được cái lúc những giấc mộng bắt đầu? Có bao nhiêu người trong chúng ta ý thức được ngay khi mộng, rằng mình đang nằm mộng? Vậy, hãy tưởng tượng duy trì được sự tỉnh giác trong giây phút kinh hoàng của những giai đoạn trung gian sau khi chết là khó đến mức nào.

Tâm bạn như thế nào trong giấc ngủ và trong trạng thái mộng, chỉ cho bạn biết tâm bạn sẽ như thế nào trong những trạng thái chết và tái sinh; ví dụ, cái cách bạn phản ứng đối với chiêm bao, ác mộng, và những khó khăn hiện tại, chứng tỏ bạn sẽ phản ứng như thế nào sau khi bạn chết.

Đấy là lý do pháp yoga về ngủ và mộng đóng vai trò quan trọng trong sự chuẩn bị cho cái chết. Điều mà một hành giả thực thụ tìm cách làm là giữ cho sự tỉnh giác về tự tánh tâm luôn luôn liên tục không gián đoạn ngày và đêm, và dùng ngay những giai đoạn khác nhau của giấc ngủ và mộng để trực nhận và quen thuộc với những gì sẽ xảy ra trong các giai đoạn bạt đô sau khi chết.

Bởi thế chúng ta tìm thấy hai Bardo khác cũng gồm trong Bardo tự nhiên của đời này: Bardo ngủ và mộng, và Bardo của thiền định. Thiền định là hành

thiền ban ngày, còn yoga ngủ và mộng là thực hành về đêm. Trong truyền thống mà Tử thư Tây Tạng thuộc vào, có thêm hai Bardo này vào bốn Bardo nói trên, làm thành sáu Bardo.

SỐNG CHẾT TRONG LÒNG BÀN TAY

Mỗi Bardo có một loạt chỉ dẫn và hành thiền riêng của nó, được hướng dẫn đúng vào những thực tại và tâm trạng đặc biệt của từng Bardo. Đây là cách làm thế nào những thực tập và huấn luyện tâm linh dành cho mỗi trạng thái Bardo có thể giúp chúng ta tận dụng những trạng thái ấy, và những cơ hội do chúng đem lại, để giải thoát. Điểm cốt yếu cần hiểu về Bardo là: Nhờ tuân theo sự luyện tập này, ta có thể thực sự trực nhận được những trạng thái tâm ấy trong lúc ta còn sống. Chúng ta có thể thực sự kinh nghiệm chúng ngay bây giờ ở đây.

Sự hoàn toàn làm chủ những chiều không gian khác nhau của tâm thức có thể khó hiểu đối với người tây phương, nhưng không phải là không thể đạt được.

Kunu Lama Tenzin Gyaltsen là một bậc thầy đã thành tựu tâm linh, xuất thân từ vùng núi tuyết thuộc miền Bắc Ấn. Khi còn trẻ, ngài gặp một vị Lama ở Sikkim, ông khuyên ngài đi Tây Tạng để học Phật. Bởi thế ngài đi đến tỉnh Kham miền đông Tây Tạng, ở đấy ngài hấp thụ giáo lý từ một vài Lạt ma vĩ đại, trong đó có Jamyang Khientse, thầy tôi. Kiến thức về Phạn ngữ của Kunu Lama làm cho ngài được kính nể và mở ra cho ngài nhiều cánh cửa. Những bậc thầy hăng hái dạy ngài với hy vọng ngài sẽ đem những giáo lý ấy về truyền bá ở Ấn Độ, nơi mà giáo lý Phật hầu như đã biến mất. Trong thời gian ngài ở Tây Tạng, Kunu Lama trở thành một bậc đa văn và có thực chứng.

Cuối cùng ngài cũng trở về Ấn Độ, ở đấy ngài sống như một nhà khổ hạnh chân chính. Khi thầy tôi và tôi đến hành hương xứ Ấn sau khi rời Tây Tạng, chúng tôi đi tìm kiếm ngài khắp nơi ở Benares. Cuối cùng chúng tôi gặp ngài đang ở trong một ngôi đến Ấn giáo. Không ai biết ngài là ai, lại còn không biết ngài là một người theo Phật giáo, đừng nói gì biết ngài là một bậc thầy. Người ta chỉ biết ngài là một thầy tu yoga thánh thiện dễ mến, và cúng dường ngài thực phẩm. Mỗi khi nghĩ về ngài, tôi luôn tự nghĩ:

- Có lẽ thánh Francis of Assisi cũng như thế đấy.

Khi những tu sĩ Tây Tạng mới đến Ấn trong cuộc lưu đày, Kunu Lama được chọn để dạy văn phạm và Phạn ngữ ở một ngôi trường do Dalai Lama sáng lập. Nhiều Lamas uyên bác theo học với ngài, và đều xem ngài là một vị thầy tuyệt hảo về ngôn ngữ. Nhưng một ngày nọ, có người tình cờ hỏi ngài về Phật pháp. Câu trả lời của ngài vô cùng sâu sắc. Bởi vậy họ tiếp tục hỏi ngài nhiều câu, và thấy rằng ngài có thể giải đáp bất cứ câu hỏi nào họ đặt ra. Danh tiếng ngài lan rộng, và chẳng bao lâu ngài giảng dạy cho những tu sĩ thuộc các trường phái khác nhau, những giáo lý thuộc truyền thống riêng của họ.

Đức Dalai Lama lúc ấy đã nhận ngài làm vị hướng đạo tâm linh. Ngài công nhận Kunu Lama là nguồn cảm hứng cho ngài giảng dạy và thực hành từ bi. Quả thế, Kunu Lama là một điển hình sống động của từ bi. Mặc dù ngài rất nổi tiếng, ngài không hề thay đổi. Ngài vẫn vận những y phục đơn giản như cũ, và sống trong một gian phòng nhỏ. Khi ai đến cúng dường ngài một thứ gì, ngài liền đem làm quà cho người khác kế tiếp. Ai nấu cho ngài, ngài sẽ ăn, nếu không ai nấu, ngài nhịn.

Một hôm một bậc thầy mà tôi quen biết tới viếng Kunu Lama để hỏi ngài vài câu hỏi về những trạng thái Bardo. Vị thầy này là một giáo sư rất uyên bác trong truyền thống Tử thư, và có kinh nghiệm về những sự hành trì liên hệ

đến Bardo. Ông ta kể lại cho tôi nghe ông đã ngạc nhiên mê mẩn như thế nào khi lắng nghe Kunu Lama trả lời. Ông chưa từng nghe những điều hay như thế bao giờ. Khi ngài mô tả những trạng thái Bardo, thực quá sống động và khúc chiết đến nỗi ta có cảm tưởng ngài đang chỉ dẫn đường đi đến Kensington High Street, hay Công viên trung ương, hay điện Elysées. Nó dường như thể ngài đã từng thực sự sống trong những trạng thái ấy.

Kunu Lama chỉ dẫn những Bardo bằng kinh nghiệm trực tiếp của chính ngài. Một hành giả tầm cỡ như ngài thường du hành qua tất cả chiều không gian khác nhau của thực tại. Và vì những trạng thái Bardo đều chứa sẵn trong tâm chúng ta, nên chúng có thể được khơi mở, phóng thích, nhờ những thực hành thiền quán.

Những giáo lý ấy xuất phát từ trí tuệ của chư Phật, những người có thể thấy suốt sinh tử như nhìn vào lòng bàn tay.

Chúng ta cũng là những vị Phật. Bởi thế nếu ta có thể thực hành trong cõi trung gian là cuộc đời này, tập đi sâu vào tự tính tâm chúng ta, ta có thể khám phá tri kiến về những cõi trung gian hay Bardo khác. Sự thật của những giáo lý về cõi trung gian tự nó sẽ mở ra trong ta. Bởi thế, giai đoạn trung gian tự nhiên của đời này là giai đoạn quan trọng nhất. Chính ngay bây giờ và ở đây, ta phải chuẩn bị cho tất cả những giai đoạn Bardo khác:

- Cách tối thượng để chuẩn bị là ngay bây giờ, đạt giác ngộ ngay trong đời này.

8- Đời Nầy : Cõi Bardo Tự Nhiên

Ta hãy thám hiểm *Bardo* đầu tiên, *Bardo tự nhiên của cuộc đời*, cùng những hàm ẩn của nó, rồi sẽ tiếp tục thám hiểm ba Bardo kia theo thứ tự và thời gian thích hợp. Bardo tự nhiên của cuộc đời này trải dài suốt cuộc đời từ lúc sinh ra cho đến lúc chết. Giáo lý về Bardo làm ta hiểu rõ tại sao đời này lại là một cơ may quý báu, được làm người có nghĩa gì, và gì là điều quan trọng nhất, cốt yếu nhất ta nên làm đối với tặng phẩm vô giá này, nghĩa là một đời người. Những bậc thầy cho ta biết có một khía cạnh làm nền tảng căn để của tâm ta, gọi là "nền tảng của tâm thường ngày." Longchenpa, bậc thầy Tây Tạng thế kỷ thứ mười bốn, mô tả nó như sau:

- Đó là một trạng thái trung tính, không giác ngộ, thuộc về tâm và tâm sở, đã trở thành nền tảng cho mọi hành nghiệp và dấu vết của sinh tử và niết bàn.

Nó có nhiệm vụ như một cái nhà kho, trong đó những dấu ấn của các hành vi quá khứ do cảm xúc tiêu cực gây ra được tích chứa lại như những hạt giống. Khi những điều kiện thích hợp phát sinh, chúng nẩy mầm và biểu hiện thành hoàn cảnh của đời ta.

Hãy tưởng tượng cái nền tảng của tâm ấy giống như một ngân hàng trong đó nghiệp được gửi vào kể như những dấu ấn của khuynh hướng thói quen. Nếu ta có thói suy nghĩ theo một mẫu mực đặc biệt nào đó, tiêu cực hay tích cực, những khuynh hướng ấy sẽ bị kích động dễ dàng, cứ trở lại và tiếp tục trở lại. Với sự lặp đi lặp lại ấy, những khuynh hướng và tập quán của ta càng ăn sâu, tăng trưởng, thêm năng lực, ngay cả khi ta ngủ. Đây là cách những thói quen, khuynh hướng ấy định đoạt đời ta, cái chết và tái sinh của ta.

Chúng ta thường tự hỏi: "Tôi sẽ như thế nào khi tôi chết?" Câu trả lời là, như cái tâm trạng mà hiện thời ta đang là, loại người mà ta đang là:

- Ta sẽ như thế ấy khi ta chết, nếu ta không thay đổi. Đấy là lý do tại sao thực quan trọng để xử dụng cuộc đời hiện tại của mình để thanh lọc luồng tâm thức, và do đó thanh lọc con người và tính tình ta, trong khi ta còn có thể làm việc ấy.

CÁI THẤY DO NGHIỆP LỰC

Tại sao chúng ta sinh làm người? Tất cả hữu tình có nghiệp giống nhau sẽ có một cái thấy giống nhau về thế giới xung quanh, toàn bộ thấy biết mà họ cùng có ấy gọi là "cái thấy do nghiệp." Sự tương ứng mật thiết giữa nghiệp chúng ta với hoàn cảnh ta gặp, cũng giải thích được sự xuất hiện những hình tướng khác nhau: Chẳng hạn bạn và tôi là những con người, là do cái nghiệp căn để chung mà chúng ta cùng san sẻ. Tuy nhiên ngay trong thế giới người, chúng ta còn có mỗi người một nghiệp riêng. Chúng ta được sinh ra trong những xứ sở khác nhau, đô thị, gia đình khác; mỗi người hấp thụ một nền giáo dục khác, có những ảnh hưởng và niềm tin khác, tất cả những thứ này gồm chung lại thành nghiệp riêng của mỗi người. Mỗi chúng ta là một tổng thể những thói quen và hành động quá khứ, do vậy chúng ta chỉ có thể nhìn thấy sự vật bằng cái lối nhìn riêng biệt độc đáo của ta. Con người có vẻ giống nhau nhưng nhìn sự vật với cách hoàn toàn khác nhau, mỗi người sống trong một thế giới độc đáo của riêng mình. Kalu Rinpoche nói:

- Một trăm người chiêm bao, thì có trăm cảnh mộng khác nhau. Có thể nói mọi giấc mộng đều thực, nhưng thật phi lý nếu cả quyết rằng chỉ có một của một người là cảnh thực, những cảnh mộng khác đều sai sự thật. Mỗi người thấy sự thực tùy theo nghiệp chi phối những nhận thức của họ.

LỤC ĐẠO

Đời người chúng ta không phải là nghiệp cảnh duy nhất. Phật giáo phân biệt sáu cõi hiện hữu: Trời, a tu la, người, súc sinh, quỷ đói, địa ngục. Mỗi cõi là hậu quả của một trong sáu cảm xúc tiêu cực chính yếu: Kiêu mạn, ganh tị, dục vọng, ngu si, thèm khát và giận dữ.

Sáu cõi ấy có thực sự hiện hữu bên ngoài không? Chúng quả có thể hiện hữu vượt ngoài tầm nghiệp thấy của ta. Đừng bao giờ quên: "Cái gì chúng ta thấy chỉ là do nghiệp, thấy của chúng ta khiến cho thấy, không gì khác." Cũng như trong hiện tại, với nhận thức bất tịnh, chưa tiến hóa của chúng ta, chúng ta chỉ biết được vũ trụ này, một con vi trùng cũng thế, có thể thấy một ngón tay của ta như cả một phong cảnh. Chúng ta kiêu căng tới nỗi chỉ tin rằng "thấy là tin tưởng" (nghĩa là, có thấy mới tin.) Nhưng những giáo lý cao của Phật thường nói đến vô lượng thế giới trong nhiều chiều không gian khác nhau – có thể có nhiều thế giới rất giống với thế giới chúng ta – và nhiều nhà thiên văn hiện đại đã có những giả thuyết về sự hiện hữu những vũ trụ song hành với vũ trụ này. Làm sao ta có thể cả quyết cái gì hiện hữu hay không hiện hữu ở bên kia giới hạn tri kiến hẹp hòi của chúng ta?

Nhìn vào thế giới xung quanh ta, và vào tâm ta, ta có thể thấy quả thực có sáu cõi luân hồi. Chúng hiện hữu khi chúng ta vô tình để cho những cảm xúc tiêu cực nơi ta chiếu ra và kết tinh thành những hoàn cảnh sống (cõi, hay y báo), và để cho những cảm xúc ấy định đoạt mẫu mực, hình dạng, hương vị và toàn thể đời ta trong những cõi ấy. Sáu cõi cũng hiện hữu trong tâm ta dưới dạng những hạt giống và khuynh hướng tiêu cực luôn sẵn sàng để nẩy nầm và tăng trưởng, tùy theo ảnh hưởng bên ngoài và lối sống của ta.

Ta hãy nhìn xem một vài cõi như thế đã được phản chiếu và cô đọng lại trong thế giới quanh ta như thế nào. Đặc tính chính của cõi trời chẳng hạn, là vắng

bóng khổ đau, một cõi có sắc đẹp bất biến và mê mẩn theo dục lạc. Hãy tưởng tượng những vị thiên thần cao ráo, tóc hung đang tản bộ trên bờ biển, trong những khu vườn ngập nắng, đang lắng nghe bất cứ bản nhạc nào họ ưa thích, đang say sưa với đủ mọi thứ kích thích, hăng say học yoga thiền định, luyện thân thể, và tìm đủ cách để cải thiện chính mình, nhưng không bao giờ động não, không bao giời xúc chạm một sự rắc rối nào, một hoàn cảnh đau khổ nào, không bao giờ ý thức đến tính bản nhiên của họ, bị "gây mê" đến độ họ không bao giờ ý thức được tình huống đích thực của mình.

Nếu một vài vùng ở California hay úc châu hiện lên trong tâm ta như cõi thiên giới, thì bạn cũng có thể thấy cõi tu la có lẽ diễn ra hàng ngày trong sự cạnh tranh mưu mẹo ở vùng Wall Street hay trong những hành lang của Washington và Tòa Bạch ốc. Còn cõi ngạ quỷ ở đâu? Nó hiện hữu ở bất cứ nơi nào mà con người, dù đã giàu có vô tận, cũng không bao giờ thỏa mãn, muốn chiếm lấy công ti này, công ti nọ, hoặc tỏ lòng tham không đáy của họ tại các vụ án tòa. Hãy bật truyền hình lên bất cứ đài nào, bạn sẽ đi vào ngay cái thế giới của tu la và quỷ đói.

Tính chất cuộc đời trong cõi chư thiên có vẻ như thư thản hơn thế giới chúng ta, nhưng các bậc thầy lại bảo đời người là vô vàn quý báu hơn. Tại sao? Vì chính cái sự kiện rằng chúng ta có tỉnh giác và thông minh, những nguyên liệu cho giác ngộ. Và vì sự đau khổ lan khắp cõi người ta chính là cái bàn đạp để cho ta làm cuộc chuyển hóa tâm linh. Sự đau đớn, buồn phiền mất mát, và đủ thứ bất mãn vô tận ở trong cuộc đời, thực sự chỉ có một mục đích đáng kể duy nhất là: Đánh thức chúng ta tỉnh dậy, giúp ta có thể - gần như bắt buộc ta - phải bứt ra khỏi chu kỳ sinh tử và nhờ thế bung ra được ánh quang vinh đang bị vây hãm trong ta.

Mọi truyền thống tôn giáo đều nhấn mạnh rằng đời người là cơ hội duy nhất, và có một tiềm năng ghê gớm mà thường ta không ngờ tới. Nếu ta để lỡ cơ

hội mà cuộc đời này cống hiến cho ta tự chuyển hóa, thì có thể một thời gian vô cùng tận nữa ta mới có được cơ hội khác. Hãy tưởng tượng có một con rùa mù bơi trong đại dương bát ngát. Trên mặt biển có một cái vòng bằng gỗ nhấp nhô theo sóng. Cứ một trăm năm con rùa mới ngoi lên mặt biển một lần. Theo ví dụ trong Phật giáo, được sinh làm người còn khó hơn là con rùa nổi lên và chui được cái đầu của nó vào chiếc vòng gỗ ấy. Và trong số những người được sinh làm người, thì những kẻ may mắn được gặp nền giáo lý này cũng rất hiếm; và những người thực sự để tâm đến giáo lý và thể hiện giáo lý trong đời sống lại càng hiếm hoi, quả vậy, "như sao mọc ban ngày."

CÁNH CỬA NHẬN THỨC

Như tôi đã nói, cách chúng ta nhìn thế giới tùy thuộc hoàn toàn vào nghiệp của ta. Những bậc thầy có ví dụ sáu loài chúng sinh nhìn dòng sông. Loài người thấy con sông là nước, để tắm rửa hoặc để uống; loài cá thấy đó là nhà ở của chúng; loài trời trời thấy đó là vị cam lồ đem lại phúc lạc; loài tu la thấy đó là khí giới của chúng, loài quỷ đói thấy ra máu mủ tanh hôi; còn loài địa ngục thì thấy là nước đồng sôi. Nước chỉ có một, nhưng được trông thấy nhiều cách khác nhau, nhiều khi hoàn toàn trái ngược.

Sự nhận thức theo nhiều kiểu đa dạng như thế chứng tỏ rằng tất cả cái thấy do nghiệp đều là ảo tưởng; vì nếu một chất mà có thể được thấy ra nhiều cách như thế, thì làm sao có thứ gì thực sự có được một thực hữu nội tại? Và nó cũng cho ta thấy rằng có thể một vài người cảm thấy thế giới này là thiên đường, vài người khác cho là địa ngục.

Giáo lý cho ta biết cốt yếu có ba loại thấy: "Cái thấy bất tịnh, do nghiệp" của phàm phu; "Cái thấy do kinh nghiệm," mở ra cho những người hành thiền, mà là con đường siêu việt; và "Cái thấy thuần tịnh" của những bậc giác ngộ. Một vị Phật hay người đã giác ngộ, sẽ thấy thế giới này toàn hảo một cách tự

nhiên, một cảnh giới hoàn toàn thanh tịnh sáng chói. Vì đã tịnh trừ những nguyên nhân gây nên cái thấy đầy nghiệp chướng, nên họ thấy mọi sự trong vẻ thiêng liêng nguyên ủy giản đơn của nó.

Sở dĩ thấy mọi sự quanh ta theo kiểu ta thấy bây giờ, là vì ta luôn luôn củng cố kinh nghiệm về thực tại bên trong và bên ngoài cùng một cách ấy đời này sang đời khác, và điều này đưa ta đến nhận thức sai lầm rằng cái gì ta trông thấy là thực hữu một cách khách quan. Kỳ thực, khi ta đi sâu hơn vào sự tu tập, ta dần biết cách làm việc thẳng với những nhận thức cố chấp của ta. Mọi khái niệm sai lầm cũ của ta về thế giới, về vật chất và về chính ta, đều được lọc sạch, tan rã, và một cái thấy hoàn toàn mới, gần như thiên nhãn mở ra, như Blake nói:

- *Nếu cái cửa nhận thức được lọc sạch*

Thì mọi sự sẽ xuất hiện nguyên vẹn bao la.

Tôi không sao quên được lúc thầy Dudjom Rinpoche cao hứng thân mật bảo tôi qua giọng nói cao và khàn của thầy:

- Này, con biết chứ, thực sự mọi vật chung quanh ta đang biến mất, biến mất...

Nhưng với phần đông chúng ta, nghiệp và những cảm xúc tiêu cực cứ ngăn che chúng ta không cho thấy bản chất nội tại tự nhiên của mình, và bản chất sự vật. Kết quả là ta bám lấy hạnh phúc và đau khổ cho là thực có, và một cách ngu si ta cứ tiếp tục gieo hạt giống cho đời sau của ta. Những hành nghiệp cứ trói buộc chúng ta vào chu kỳ tiếp nối của sinh tử bất tận. Bởi thế mọi sự đang bấp bênh, tùy thuộc cách ta sống hiện giờ, ngay giờ phút này. Ta đang sống như thế nào bây giờ, có thể ảnh hưởng toàn thể tương lai ta.

Đấy là lý do cấp thiết thực sự khiến ta phải chuẩn bị để gặp gỡ cái chết với thái độ thông minh, để chuyển hóa nghiệp vị lai của ta, tránh cái thảm kịch cứ bị rơi trở lại vào trong vô minh vọng tưởng và lập lại chu kỳ sống chết khổ

nhọc. Cuộc đời này là thì gian và nơi chốn duy nhất cho ta chuẩn bị, và ta chỉ có thể thực sự chuẩn bị nhờ tu tập tâm linh. Đây là thông điệp không thể tránh của đời này, một giai đoạn trung gian tự nhiên. Padmasambhava nói:

- *Khi Bardo đời này xuất hiện với tôi.*
Tôi sẽ từ bỏ lười biếng vì cuộc đời ngắn ngủi
Đi vào con đường thấy, nghe, nghĩ, quán tưởng không xao lãng
Lấy tâm và nhận thức làm con đường, để thực hiện ba thân: tâm giác ngộ.
Bây giờ một khi tôi đã được thân người
Không có thì giờ cho tâm lang thang trên đường nữa.

TUỆ GIÁC VÔ NGÃ

Đôi khi tôi tự hỏi một người nhà quê ở Tây Tạng sẽ cảm thấy thế nào nếu bạn thình lình đưa họ đến một đô thị tân tiến với đủ thứ kỹ thuật tinh xảo. Có lẽ người ấy sẽ tưởng mình đã chết và đang ở trong trạng thái Bardo, sẽ há hốc miệng ra, đầy ngờ vực, mà nhìn những chiếc phi cơ bay trong bầu trời trên đầu y, hoặc ngắm một người đang nói chuyện bằng điện thoại với một người khác ở bên kia thế giới. Y sẽ cho rằng mình đang chứng kiến những phép thần thông. Thế mà tất cả điều đó dường như rất tự nhiên đối với người sống trong thế giới tân tiến, được nền giáo dục Tây phương giải thích từng bước một.

Cũng giống như thế, trong Phật giáo Tây Tạng, có một nền giáo dục tâm linh cơ bản, sơ đẳng, bình thường, một sự huấn luyện tâm linh đầy đủ về cõi trung gian là cuộc đời này, đem lại cho bạn ngữ vựng thiết yếu, ABC của tâm thức. Căn bản của sự huấn luyện này được gọi là "ba dụng cụ của trí tuệ": Văn tuệ, biết lắng nghe; Tư tuệ, biết tư duy quán tưởng, và Tu tuệ, biết thiền. Nhờ đấy chúng ta đi đến chỗ đánh thức tự tính tâm của ta, nhờ đấy chúng ta tìm thấy đư?c sự thật ta là ai, và thể hiện niềm vui giải thoát - gọi là trí vô ngã.

Tưởng tượng một người thình lình tỉnh dậy ở bệnh viện sau một tai nạn xe hơi, và thấy mình hoàn toàn mất trí nhớ. Bên ngoài, mọi sự vẫn y nguyên: Nàng vẫn còn gương mặt ấy, hình dáng ấy, các giác quan và tâm vẫn ở đấy, nhưng hoàn toàn không nhớ thực sự mình là ai. Cũng y hệt như vậy, ta không thể nhớ được bản lai diện mục của mình. Khinh hoàng, sợ hãi, ta nhìn quanh và đặt bày ra một lý lịch khác, một lý lịch ta bám lấy với tất cả sự tuyệt vọng của một người đang rơi vào hố thẳm. Cái lý lịch giả tạo, được bày đặt trong lúc vô minh đó gọi là cái tôi, "tự ngã."

Vậy, ngã là sự vắng mặt tri kiến chân thực về ta là ai, cùng với những hậu quả của nó: Một sự bám víu tuyệt vọng, bằng mọi giá, vào một khối chắp vá, một hình ảnh tạm thời về cái ta, một tự ngã luôn luôn biến chuyển và phải biến chuyển để duy trì cái ảo tưởng về hiện hữu của nó. Tạng ngữ gọi ngã là dak dzin, có nghĩa "tóm lấy một cái ngã." Ngã như vậy được định nghĩa là những di chuyển không ngừng của sự chấp thủ một quan niệm lừa dối về "tôi" và "của tôi," tự và tha, và chấp thủ mọi khái niệm, ý tưởng, dục vọng, và hoạt động nào sẽ duy trì cái cấu trúc giả tạo ấy. Một sự bám víu như vậy là vô lối ngay từ khởi thủy, và đương nhiên phải bất mãn, vì không có cơ sở chân lý nào trong đó, vì những gì ta bám víu tự bản chất đã không thể nắm bắt. Sự kiện chúng ta cần bám víu và cứ vẫn tiếp tục bám víu, chứng tỏ rằng tự thẳm sâu trong bản thể ta, ta biết cái ngã đó vốn không có thực chất nội tại. Từ cái biết âm thầm, làm ta bực bội đó, phát sinh mọi nỗi bực bội đó, phát sinh mọi nỗi bất an lo sợ trong ta.

Bao lâu ta chưa lột mặt nạ cái ngã thi nó còn tiếp tục đánh lừa chúng ta, như một chính trị gia bịp bợm luôn luôn rêu rao những hứa hẹn giả dối, hay một luật sư không ngừng phát minh những lời nói dối và biện hộ tinh vi, hay một chuyên viên quảng cáo cứ tiếp tục ba hoa những lời thuyết phục ngọt lịm mà trống rỗng.

Nhiều đời kiếp vô minh đã đưa ta đến chỗ đồng hóa toàn diện bản thể mình với cái ngã. Chiến thắng lớn nhất của cái ngã là thuyết phục được cho ta tin rằng lợi lạc nhất cho nó cũng là cho ta, và lại còn đồng hóa sự sống còn của ta với của chính nó. Đây là một mỉa mai to lớn, khi ta xét rằng ngã và sự chấp thủ của nó chính là gốc rễ mọi đau khổ của ta. Nhưng vì chúng ta đã bị cái ngã lừa bịp quá lâu, bị nó thuyết phục quá hay, đến nỗi nội cái ý nghĩ rằng ta có thể trở thành vô ngã làm cho ta sợ hãi. Cái ngã rỉ tai ta rằng, vô ngã là mất hết tất cả huyền thoại phong phú của con người, chỉ còn là một người máy vô vị hay một cây cỏ không óc não.

Cái ngã đánh một đòn xuất sắc vào nỗi sợ hãi căn để của ta, là sợ mất quyền kiểm soát, sợ cái mà ta chưa từng biết. Ta có thể tự nhủ:

- "Mình cũng nên buông cái ngã ra lắm chứ, mình đau khổ vì nó, nhưng nếu mình làm thế, thì cái gì sẽ xảy đến cho mình?"

Cái ngã sẽ tán đồng ngay trong một cách ngọt lịm:

- "Tôi biết đôi khi tôi cũng rầy rà thực, và thực tình tôi hoàn toàn thông cảm nếu anh muốn buông tôi ra. Nhưng có thực anh muốn như thế không nào? Ai sẽ săn sóc anh? Ai sẽ che chở và thương lấy anh như tôi đã làm bao nhiêu năm nay?"

Và ngay dù ta thấy rõ tận ruột gan những lời dối trá của cái ngã, chúng ta cũng quá sợ không dám bỏ nó, vì ta chưa biết một tí gì về tự tính của tâm ta, lý lịch chân thực của ta, nên rõ ràng ta không có cách nào khác hơn là bám lấy ngã. Chúng ta tuân theo những đòi hỏi của nó với thái độ tự khinh ghét, như bợm rượu với lấy chất uống mà y biết đang tàn phá y, hoặc như kẻ ghiền ma túy lục tìm chất kích thích mà họ biết sau một hồi "phi" ngắn ngủi sẽ đem lại cho họ sự chán chê tuyệt vọng.

CÁI NGÃ TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH

Chấm dứt sự chuyên chế oái ăm của bản ngã chính là lý do ta bước lên đường tu tập tâm linh, nhưng quyền năng của cái ngã hầu như vô tận, và mỗi giai đoạn nó đều có thể phá hoại và và xoay chuyển ta khỏi cái ước muốn giải thoát nó. Chân lý thật giản dị, và những lời dạy cũng vô cùng sáng sủa, nhưng nhiều lần tôi phải buồn bã mà thấy rằng, mỗi khi giáo lý bắt đầu lay chuyển được chúng ta, thì cái ngã lại cố làm cho những lời dạy trở thành rắc rối, vì nó biết nó đang bị đe dọa tận căn để.

Lúc đầu, khi chúng ta mới khởi sự say mê con đường tu tập với những khả năng của nó, thì cái ngã có thể cổ vũ ta và bảo:

Thật là kỳ diệu. Chính là điều anh nên làm. Lời dạy này hoàn toàn có lý.

Rồi khi chúng ta nói chúng ta muốn thử thực tập thiền, hay nhập thất, thì cái ngã vỗ về:

- Thật là một ý nghĩ tuyệt vời. Tại sao tôi lại không theo anh. Cả hai chúng ta có thể học được vài điều.

Suốt kỳ trăng mật của sự tu tập tâm linh, cái ngã cứ giục ta:

- Thật tuyệt, thật lạ lùng, gợi cảm hứng...

Nhưng vừa khi chúng ta đi vào giai đoạn mà tôi gọi là "thời kỳ bếp núc" của con đường tu tập, và giáo lý bắt đầu động tới bản ngã sâu xa của chúng ta, thì không sao tránh khỏi chúng ta va chạm với sự thật về bản ngã. Khi cái ngã được phơi bày, những chỗ yếu của nó bị động tới, là đủ mọi thứ vấn đề bắt đầu nổi lên. Nó như một tấm gương để ngay trước mặt chúng ta mà ta không thể tránh nhìn chỗ khác. Tấm gương hoàn toàn trong sáng, nhưng trong đó có một cái mặt xấu xí, cau có, cái mặt chúng ta, đang trừng trừng nhìn lại chúng ta. Chúng ta khởi sự nổi loạn phản kháng vì ta ghét cái gì mình không thấy;

chúng ta có thể nổi giận đập vỡ cái gương, nhưng nó chỉ vỡ ra thành hàng trăm gương mặt xấu xí giống nhau, và vẫn trợn trừng nhìn lại chúng ta.

Bấy giờ là lúc chúng ta bắt đầu nổi đóa và phàn nàn một cách cay đắng:

- Thế thì ngã của ta nằm ở đâu?

Cái ngã đang đứng bên ta một cách trung thành, xúi giục:

Anh hoàn toàn đúng. Chuyện này xúc phạm quá thể chịu đựng. Đừng theo nó!

Khi chúng ta mê mẩn lắng nghe, thì cái ngã tiếp tục hô triệu đủ loại hoài nghi, cảm xúc, hốt hoảng, như đổ thêm dầu vào lửa:

Anh không thấy giáo lý ấy không thích hợp với anh à? Tôi đã bảo. Anh không thấy ông ta không xứng làm thầy của anh sao? Hãy xem: Anh là một con người tây phương thông minh, tân tiến, từng trải; còn những chuyện xa lạ như thiền, Sufi, Zen, Phật giáo Tây Tạng... thuộc về văn hóa phương đông. Một triết học ở tuốt trên dãy Hy Mã Lạp Sơn một ngàn năm về trước thì phỏng có ích lợi cho anh được?

Khi cái ngã vui mừng ngắm ta càng lúc càng bị vướng vào lưới của nó, nó còn trách móc ta về tất cả những nỗi nhọc nhằn, cô đơn, gian khổ mà chúng ta đã trải qua, khi chúng ta biết được chính mình qua lời giảng dạy, và qua bậc thầy:

- *Những ông đạo sư ấy không cần biết anh đã phải trải qua những gì. Họ chỉ cốt khai thác anh. Họ chỉ xử dụng những danh từ như từ bi, sùng tín, để làm cho anh rơi vào quyền năng của họ...*

Cái ngã quá khôn lanh tới độ có thể bóp méo giáo lý để xài cho mục tiêu của nó; vì "Quỷ Xa tăng có thể trích dẫn kinh thánh cho mục đích mình." Khí giới cuối cùng của cái ngã là chỉ ngay vào mặt ông thầy và những tín đồ mà bảo:

- *Không có ai ở đây sống đúng theo giáo lý ấy được cả*.

Bây giờ cái ngã lại đóng vai trò trọng tài công bình cho mọi hành vi: Vị trí láu cá hơn hết, từ điểm này nó có thể phá hỏng niềm tin của bạn, và làm tiêu ma bất cứ sự sùng kính nào, sự phát nguyện tu tập nào mà bạn đã có.

Nhưng dù cái ngã cố hết sức để phá hoại con đường tu của bạn, nếu bạn thực sự tiếp tục thực hành thiền định, bạn sẽ dần nhận ra mình đã bị cái ngã gạt gẫm như thế nào: Hy vọng và lo sợ hão huyền. Dần dần bạn thấy rằng cả hy vọng lẫn lo sợ đều là kẻ thù của sự an tâm; hy vọng đánh lừa bạn, bỏ bạn thất vọng trống rỗng, còn sợ hãi thì làm bạn tê liệt trong tù ngục hẹp hòi của bản ngã giả tạo. Bạn bắt đầu thấy cái ngã đã lung lạc tâm bạn như thế nào, và trong bầu trời giải thoát mà thiền định đã mở ra, mỗi khi bạn tạm thời thoát khỏi chấp thủ, bạn hé thấy cái khoáng đạt của tự tính chân thực. Bạn nhận ra rằng trong hàng bao nay cái ngã của bạn, giống như một kẻ lường gạt bạn với đủ kế hoạch hứa hẹn mà toàn thị là láo khoét, chỉ có đưa bạn đến sự phá sản tâm linh. Khi bạn thấy điều này trong sự an tĩnh của thiền định, mà không an ủi hay muốn che đậy những gì bạn thấy, thì tất cả kế hoạch mưu đồ của ngã tự cho thấy nó trống rỗng, và bắt đầu sụp đổ.

Đây không phải là một tiền trình phá hoại thuần túy. Vì cùng với sự nhận chân đau đớn tính giả dối tội lỗi của cái ngã của bạn, và của mọi người, phát sinh một cảm thức về tầm bao la của nội tâm, một trực cảm về vô ngã và tính duyên sinh của vạn pháp, và tính hài hước độ lượng, mà chính là dấu hiệu của giải thoát.

Nhờ bạn đã tập đơn giản hóa sự sống và làm cho cái ngã bớt có cơ hội quyến rũ bạn, và nhờ bạn đã tập sự tỉnh giác của thiền định – do vậy nới lỏng kềm tỏa của tính bạo động, bám víu và tiêu cực trong bạn – mà tuệ giác từ từ có thể ló dạng. Trong ánh sáng soi cùng khắp của nó, tuệ giác này có thể chỉ cho bạn một cách rõ ràng trực tiếp, những vận hành tinh vi nhất của tâm bạn, và đồng thời, bản chất của thực tại.

HƯỚNG ĐẠO MINH TRIẾT

Hai con người đã luôn sống trong bạn suốt cả đời bạn. Một người là bản ngã, nói nhiều, đòi hỏi, nóng nảy, tính toán; người kia là con người tâm linh kỳ bí mà tiếng nói lặng lẽ minh triết của y bạn hiếm khi nghe được hoặc nghe theo. Khi bạn càng học giáo lý, quán xét, và hòa nhập giáo lý đời sống của bạn, thì tiếng nói bên trong bạn, trí phân biệt bẩm sinh của bạn được đánh thức và tăng trưởng, và bạn khởi sự phân biệt giữa sự hướng dẫn của nó với những tiếng nói của bản ngã. Kí ức về bản lai diện mục của bạn bắt đầu trở về với tất cả vẻ huy hoàng và tin tưởng.

Bạn sẽ thấy bạn đã tìm ra trong chính bạn người hướng đạo cho bạn. Vì người ấy biết rõ bạn – y chính là bạn – nên có thể giúp bạn dàn xếp mọi rắc rối của tư tưởng và cảm xúc bạn. Người hướng đạo của bạn có thể có mặt thường xuyên, vui vẻ, đôi khi chế nhạo, người luôn luôn biết cái gì là tốt hơn cả cho bạn, giúp bạn càng lúc càng tìm ra lối thoát khỏi những ám ảnh của những phản ứng do thói quen và những cảm xúc mê mờ. Khi tiếng nói của "trí phân biệt" trong bạn càng mạnh và rõ hơn, bạn sẽ phân biệt được chân lý của nó và những lừa bịp của bản ngã, và bạn có thể lắng nghe nó với niềm tư tưởng.

Bạn càng thường xuyên nghe theo người hướng đạo này, thì càng dễ dàng thay đổi được những tâm thái tiêu cực nơi bạn. Dần dần bạn sẽ thấy mình có thể thoát ra càng ngày càng nhanh hơn, khỏi những cảm xúc đen tối đã ngự trị đời bạn, và khả năng làm được việc ấy là phép lạ mầu nhiệm nhất. Terton Sogyal, nhà thần bí Tây Tạng, đã nói rằng, ngài không khâm phục gì một người có thể biến hóa được cái nền nhà thành trần nhà, hay lửa thành nước. Phép lạ đích thực theo ngài là người nào có thể giải tỏa một cảm xúc tiêu cực.

Như vậy, dần dà, thay vì nghe tiếng lải nhải của bản ngã, bạn sẽ thấy mình càng ngày càng nghe được trong tâm mình nhưng chỉ dẫn rõ ràng của giáo lý đang khởi hứng, khuyên bảo, hướng đạo, chỉ thị cho bạn ở mỗi khúc quanh. Càng lắng nghe, bạn càng nhận được những hướng dẫn. Nếu bạn nghe theo tiếng nói của người hướng đạo minh triết ấy, của trí phân biệt nơi bạn, và để cho bản ngã im tiếng, thì bạn sẽ kinh quá sự hiện diện của trí tuệ và phúc lạc mà chính thực là bạn. Một cuộc đời mới hoàn toàn khác cuộc đời trước đây khi bạn còn khoác cái lốt bản ngã, bắt đầu trong bạn. Và khi cái chết đến, thì bạn đã biết cách làm thế nào để kiểm soát những cảm xúc và ý tưởng nổi lên trong các trạng thái trung gian, những cảnh tượng mà nếu bạn không biết trước thì có vẻ thực một cách ghê gớm.

Khi bệnh mất trí nhớ của bạn về chính mình bắt đầu được chữa khỏi, cuối cùng bạn sẽ nhận ra rằng dak dzin, sự chấp thủ bản ngã, là căn nguyên mọi đau khổ của bạn. Bạn sẽ hiểu nó đã tàn hại bạn và kẻ khác đến mức nào, và sẽ thấy rằng điều cao quý nhất và lại khôn ngoan nhất để làm, là yêu thương người khác thay vì yêu thương chính mình. Việc ấy sẽ chữa lành trái tim, khối óc của bạn, và chữa lành tâm linh bạn. Điều quan trọng là luôn luôn nhớ rằng nguyên tắc vô ngã không phải là lúc đầu có một bản ngã, rồi theo Phật thì phải từ bỏ bản ngã. Trái lại, vô ngã có nghĩa là tự khởi thủy chưa bao giờ có một cái ngã, và nhận chân được điều này gọi là thấy "vô ngã".

BA KHÍ CỤ CỦA TRÍ TUỆ

Cái cách để tìm được sự tự do giải thoát do trí tuệ vô ngã đem lại, là nhờ tiến trình lắng nghe, tư duy quán tưởng và thiền định. Các bậc thầy khuyên ta bắt đầu bằng lắng nghe giáo lý thực nhiều lần (văn tuệ), và khi lắng nghe, giáo lý ấy nhắc đi nhắc lại cho ta nhớ bản tính trí tuệ bị che giấu trong ta. Giống như thể ta là người đang nằm trong bệnh viện bị mất trí nhớ sau một tai nạn, và có

người thương yêu săn sóc ta đang thì thầm trong tai ta tên thật của ta, chỉ cho ta những hình ảnh của bạn bè thân quyến ta, cố đưa ta trở về tri giác để biết mình là ai. Dần dần, khi lắng nghe giáo lý, có vài đoạn vài tri kiến trong đó tác động trên ta môt cách mạnh mẽ, những kí ức bản lai diện mục của ta sẽ bắt đầu tìm lối quay về, và một cảm giác sâu xa về một cái gì thân thiết, quen thuộc sẽ chầm chậm thức dậy trong ta.

Lắng nghe là một tiến trình vô cùng khó khăn hơn phần đông người ta tưởng, lắng nghe thực sự - theo các bậc thầy muốn nói – là hoàn toàn buông bỏ cái ta, buông tất cả thông tin, khái niệm, tư tưởng và thành kiến đã được độn đầy đầu óc ta. Nếu bạn thực tình lắng nghe giáo lý, thì những thứ ấy - vốn dĩ là chướng ngại thực sự ngăn che ta với tính bản nhiên của ta – có thể từ từ được rửa sạch.

Khi cố lắng nghe thực sự, tôi thường thấm câu nói của thiền sư Suzuki Rodhi:

- *Nếu tâm bạn trống rỗng, thì nói luôn luôn sẵn sàng cho mọi sự; mở ra cho mọi sự. Trong tâm người sơ học, có thật nhiều khả năng, nhưng trong tâm của chuyên gia thì có rất ít khả năng*.

Tâm người sơ cơ là một cái tâm trống rỗng, rộng mở, sẵn sàng đón nhận, và nếu ta thực sự lắng nghe với một cái tâm của người sơ học, thì ta mới có thể thực sự nghe được một cái gì. Vì nếu ta lắng nghe với một tâm im lặng, càng thoát khỏi thành kiến càng tốt, thì có thể tạo cơ hội cho sự thật của nền giáo lý xuyên thủng khối vô minh nơi ta, và làm cho ý nghĩa của sự sống chết trở nên càng ngày càng rõ rệt một cách lạ lùng. Thầy Digo Khientse Rinpoche tôi thường nói:

- *Càng lắng tai, càng nghe nhiều, càng nghe nhiều, hiểu càng sâu.*

Hiểu biết được sâu xa là nhờ quán xét và tư duy (tư tuệ), khí cụ thứ hai của trí tuệ. Khi ta quán xét những gì ta đã nghe, nó từ từ thẩm thấu vào dòng tâm thức ta và thấp khắp kinh nghiệm nội tâm về cuộc đời mình. Những sự cố

hàng ngày bắt đầu xác chứng sự thật của giáo lý, vì sự quán tưởng dần mở ra cho ta thấy những gì ta đã hiểu trên phương diện tri thức, sự quán tưởng mang hiểu biết ấy từ đầu óc đi vào tim ta.

Khí cụ thứ ba của trí tuệ là thiền định (tu tuệ). Sau khi lắng nghe giáo lý và tư duy về những lời dạy, ta đem thực hành những tri kiến ta đã đạt được và áp dụng chúng một cách trực tiếp trong nhu cầu hàng ngày, qua quá trình thiền định.

NHỮNG HOÀI NGHI TRÊN ĐƯỜNG

Thầy Dudjom Rinpoche tôi thường kể câu chuyện ở Ấn Độ về một tướng cướp khét tiếng ngày xưa. Sau vô số lần cướp của giết người, y đâm ra hối hận vì mình đã gây ra biết bao nhiêu đau khổ cho người khác. Y khao khát tìm cách sám hối tội lỗi y đã làm, và đến viếng một thiền sư. Y nói với Ngài:

- Con là một kẻ phạm tội, bây giờ con bị lương tâm cắn rứt ghê gớm. Có lối thoái nào không? Con phải làm gì?

Bậc thầy nhìn tướng cướp từ đầu đến chân, rồi hỏi y có được tài nghệ gì. Tên cướp trả lời:

- Không có tài gì cả.

Vị thầy hét:

- Không à? Ngươi phải giỏi một nghề gì mới được chứ.

Tên cướp im lặng một hồi, rồi cuối cùng xác nhận:

- Thực sự, có một nghề duy nhất mà con chuyên môn, đó là nghề trộm cướp.

Vị thầy cười khúc khích:

- Tốt. Đấy chính là tài nghệ mà bây giờ ngươi cần dùng. Hãy đi đến một nơi thanh vắng, và cướp hết tất cả những ý tưởng nhận thức của người, ăn trộm hết tất cả tinh tú, hành tinh trong bầu trời, cho chúng tan mất và trong cái bụng của Chân không, không gian to rộng của tâm hồn nhiên.

Chỉ trong hai mươi mốt ngày, tên cướp đã trực ngộ bản tâm và cuối cùng trở thành một người được xem là một trong những bậc thánh vĩ đại của xứ Ấn.
Như vậy, ở thời cổ, có những bậc thầy phi thường và môn đệ nhạy bén và nhất tâm như tên cướp nọ, chỉ nhờ thực hành với niềm tin không chuyển hướng, một lời dạy duy nhất mà chứng đắc giải thoát. Ngay cả bây giờ, nếu ta để tâm thực hành một phương pháp và làm việc với nó một cách trực tiếp, thì cũng sẽ có hy vọng giác ngộ.
Tuy nhiên, tâm chúng ta thường dao động và hoang mang vì hoài nghi. Đôi khi tôi nghĩ nghi quả là một chướng ngại bế tắc tiến hóa nhân loại hơn cả tham lam chấp thủ. Xã hội chúng ta đề cao sự khôn khéo thay vì trí tuệ, và ca tụng những khía cạnh nông cạn, khó chịu và ít lợi ích nhất của trí thông minh. Chúng ta đã trở nên quá tinh khôn và loạn thần kinh đến nỗi ta xem chính hoài nghi là chân lý, và sự hoài nghi – mà chỉ là nỗ lực vô vọng của bản ngã để tự vệ - lại được thần thánh hóa xem như mục tiêu và kết quả hiểu biết. Hình thức hoài nghi nhỏ nhen thấp kém này là chúa tể thảm hại của luân hồi sinh tử, được phụng sự bởi một đám "chuyên gia" chuyên dạy cho ta không phải thứ hoài nghi rộng mở mà Phật xác nhận là cần thiết để thử nghiệm nền giáo lý, mà một hình thái hoài nghi phá hoại không chừa lại cho ta một điều gì để tin vào, không có gì để hy vọng, và không có gì để sống theo.
Như thế nền giáo dục hiện đại đã nhồi sọ chúng ta trong sự tôn vinh hoài nghi, trong đó muốn được xem là thông minh thì ta phải hoài nghi tất cả mọi sự, phải luôn luôn bới lông tìm vết và ít khi hỏi có cái gì là đúng, tốt lành; phải chế nhạo mọi lý tưởng tâm linh, mọi triết lý ta thừa hưởng, hoặc nhạo báng bất cứ gì đư?c làm với tâm vô tư và thiện chí.
Đức Phật kêu gọi ta đến một hoài nghi khác, "như phân tích vàng, nướng nó lên, cắt, cọ xát để thử tính chất nó có thực sự là vàng ròng hay không." Để có được thứ hoài nghi thực sự sẽ đưa ta đến chân lý ấy, muốn theo đến cùng,

quả thực chúng ta không đủ tri kiến, can đ?m, và cũng không đư?c huấn luyện để làm việc ấy. Chúng ta đã được huấn luyện cho quen cái thói mâu thuẫn vẫn thường xuyên tước đoạt khỏi ta hết mọi sự cởi mở để đón nhận bất cứ một sự thật nào khoáng đạt và cao quí hơn.

Thay vì hình thái hoài nghi chấp đo?n diệt như hiện nay, tôi sẽ mời bạn đặt một nghi vấn mà tôi gọi là "hoài nghi cao cả," một thứ hoài nghi vốn là một thành phần làm nên con đường đưa đến giác ngộ. Chân lý rộng lớn của những giáo lý mật tông được truyền lại cho chúng ta ngày nay, quả không phải là một cái gì mà thế giới đang lâm nguy hiện nay có thể bác bỏ được. Thay vì nghi ngờ những giáo lý ấy, tại sao ta không nghi ngờ chính ta: Sự ngu dốt của ta, sự hợm hĩnh tự cho ta đã hiểu biết tất cả mọi sự, thói chấp thủ và tránh né của ta, lòng say mê đối với những cái gọi là giải thích thực tại, những giải thích không giống chút nào với trí tuệ bao la khả úy mà những bậc thầy, những sứ giả của Thực tại, đã cho ta biết?

Loại hoài nghi cao cả ấy giục ta tiến lên, gợi cảm hứng cho ta, thử thách ta, làm cho ta càng ngày càng trở nên chân thực, thêm năng lực cho ta, và kéo ta lại gần từ trường của chân lý. Khi gần những bậc thầy, tôi thường hỏi đi hỏi lại những vấn đề tôi cần giải đáp. Đôi khi tôi không được những giải đáp rõ ràng, song tôi không nghi ngờ thầy, hay nghi ngờ nền giáo lý. Đôi khi tôi có thể nghi mình chưa đủ trình độ tâm linh, hoặc nghi khả năng nghe (văn tuệ) của mình chưa đủ để hiểu trọn vẹn. Và thường khi, tôi cứ tiếp tục hỏi đi hỏi lại cho đến khi có được một giải đáp rõ ràng. Và khi giải đáp ấy đến, vang lên một cách mạnh mẽ trong sáng trong trí tôi, tim tôi nhói lên một niềm tri ân đón nhận, thì trong tôi phát sinh một lòng tin kiên cố mà dù cả thế giới đầy những người nhạo báng cũng không phá hoại nổi.

Tôi nhớ một mùa đông, tôi cùng lái xe với một trong những sinh viên của tôi từ Paris xuống Ý vào một đêm trăng sáng. Bà ta là một nhà chữa tâm bệnh,

và đã qua nhiều loại huấn luyện. Bà bảo tôi, điều bà nhận thấy là càng biết nhiều, ta càng nghi nhiều, và càng viện cớ để nghi mỗi khi sự thật bắt đầu động chạm đến mình một cách sâu xa. Bà bảo, bà đã cố nhiều lần để chạy trốn giáo lý này, nhưng cuối cùng bà nhận ra rằng không chạy đâu thoát được, vì thực sự là bà đang chạy trốn chính mình.

Tôi bảo bà rằng hoài nghi không phải là một cái bệnh, mà chỉ là một triệu chứng của thiếu 'Tri kiến', thiếu sự nhận chân về bản tính tự nhiên của tâm. Khi có Tri kiến, thì không thể nào nghi ngờ gì nữa, vì khi ấy ta sẽ nhìn thực tại với chính con mắt của thực tại. Nhưng khi ta chưa đạt giác ngộ, tôi nói, thì đương nhiên phải còn hoài nghi, vì nghi là hoạt động căn bản của cái tâm chưa ngộ. Và cách duy nhất để xử lý những hoài nghi là, không đàn áp chúng cũng không say mê theo chúng.

Cần có sự khéo léo để xử lý những hoài nghi, nhưng tôi để ý ít ai biết cách theo dõi những hoài nghi hoặc xử dụng chúng. Có phải mỉa mai chăng, trong một nền văn minh sùng thượng thế lực của sự giảm giá và hoài nghi như vậy, lại không có ai can đảm để hạ giá chính những tuyên bố của hoài nghi, để làm như một bậc thầy Ấn Độ đã nói, hoài nghi chính cái sự hoài nghi, lột mặt nạ tính đa nghi và tìm xem nó có nguồn gốc từ nỗi tuyệt vọng nào, nỗi sợ hãi gì, từ đâu tới? Khi ấy hoài nghi không còn là một chướng ngại, mà là một cánh cửa mở đến thực chứng, và mỗi khi hoài nghi xuất hiện trong trí, một người tầm đạo sẽ đón nó như một phương tiện để đi sâu vào sự thật.

Có một câu chuyện về một thiền sư mà tôi rất thích. Thiền sư này có một đệ tử trung thành nhưng rất ngốc nghếch, cứ xem ông như một vị Phật sống. Một hôm tình cờ ngồi trên một cây kim, ông la lên "Ối" rồi tung mình lên để tránh. Người đệ tử liền mất hết tin tưởng nơi vị thầy, và bỏ đi, bảo rằng anh ta rất thất vọng vì thấy thầy mình chưa chứng đạo, nếu chứng thì ông đã không

nhảy lên mà la lớn như thế. Vị thầy buồn bã khi nghe người đệ tử đã bỏ đi, và bảo:

- Tội nghiệp cho y! Nếu y hiểu được rằng kỳ thực không có ta, không có cây kim, cũng không có tiếng la nào thực hữu!

Ta không nên lập lại cái lỗi của người đệ tử nọ. Đừng nên xem những hoài nghi quan trọng quá mức, để cho chúng lớn quá cỡ, hay trở nên cuồng tín về chúng. Điều ta cần học là làm thế nào dần dần chuyển được sự vướng vào hoài nghi do bối cảnh văn hóa thành ra một hoài nghi có tính chất hài hước và bi mẫn. Điều này có nghĩa hãy cho những hoài nghi có thời gian, và cho chúng ta có thời gian, để tìm giải đáp cho những nghi vấn của mình, những nghi vấn không phải chỉ có về phương diện tri thức hay triết lý, mà thực, sống, và có thể giải được. Những hoài nghi không thể tự chúng giải quyết ngay; nhưng nếu chúng ta đủ kiên nhẫn thì một khoảng không có thể được sinh ra trong nội tâm ta, ở đó những hoài nghi có thể được xem xét cẩn thận, khách quan, và do đó được gỡ rối, được giải quyết.

Không nên quá hấp tấp để giải quyết tất cả mọi vấn đề và hoài nghi của bạn; vì các bậc thầy nói, "Hãy gấp rút một cách từ từ." Tôi luôn luôn bảo sinh viên tôi đừng có những mong đợi phi lý, vì sự tiến bộ tâm linh cần thời gian. Muốn học Nhật ngữ thật giỏi hay trở thành bác sĩ cũng phải cần nhiều năm. Làm sao chúng ta có thể hy vọng có được tất cả những giải đáp chỉ trong vài tuần, huống gì là đạt giác ngộ? Cuộc hành trình tâm linh là một cuộc học hỏi và thanh luyện không ngừng. Khi biết như vậy, bạn sẽ trở nên khiêm cung. Có một châm ngôn Tây Tạng rằng:

- "Đừng lầm hiểu với chứng ngộ, và đừng lầm chứng ngộ với giải thoát."

Và Milapera nói:

- "Không nên hy vọng chứng đạo, mà hãy hành đạo suốt đời bạn."

Một trong những điều tôi thích nhất trong truyền thống tôi, là sự thực tế giản dị, và ý thức mãnh liệt rằng những thành tựu lớn nhất cần có sự kiên nhẫn sâu xa và thời gian dài nhất.

9- Con Đường Tâm Linh

Rumi, bậc thầy đạo *Sufisme* có viết:

- Bậc thầy nói, có một điều duy nhất trên đời mà ta không bao giờ được quên. Nếu bạn quên hết mọi sự khác, mà không quên điều này, thì sẽ không có gì phải lo, nhưng nếu bạn nhớ thực hành chu tất mọi sự khác mà lại quên mất việc duy nhất này, thì quả thực bạn chưa làm được cái gì. Ví như khi vua sai bạn đến một xứ nọ để làm một công việc đặc biệt nào đó; khi đến, bạn làm cả trăm việc khác, nhưng quên làm cái sứ mạng của mình được sai đi, thì cũng như là bạn chưa làm gì hết. Cũng vậy con người xuất hiện trên đời vì một công việc đặc biệt, đó là mục đích của y. Nếu y không hoàn tất, thì coi như y không làm gì cả.

Mọi bậc thầy tâm linh của nhân loại đều nói cho chúng ta biết cùng một chuyện ấy, rằng mục đích cuộc sống trên trái đất là để thực hiện sự hợp nhất với cái bản chất giác ngộ căn để của chúng ta. "Công việc" mà "vua" đã gửi ta vào cái xứ sở đen tối lạ lùng này là để thực chứng và thể hiện con người thật của ta. Có một cách duy nhất để làm việc đó, là khởi sự cuộc hành trình tâm linh, với tất cả hăng say và trí tuệ, can đảm và cương quyết để chuyển hóa. Trong Katha Upanishad, thần chết bảo Nachiketas rằng:

- Có con đường trí tuệ và con đường vô minh. Hai con đường dẫn đến những mục đích hoàn toàn khác nhau.... Trú trong vô minh, nghĩ mình khôn lanh bác học, những kẻ ngu lang thang không mục đích, như kẻ mù dắt người mù.

Những gì nằm bên kia cuộc đời không hiển lộ cho những kẻ khờ khạo, bất cẩn, hoặc bị của cải làm mê hoặc.

TÌM ĐƯỜNG

Vào thời khác và trong những nền văn minh khác, con đường chuyển hóa tâm linh này chỉ giới hạn cho một số ít người được chọn. Nhưng ngày nay, một tỉ lệ lớn trong loài người cần phải tìm kiếm con đường trí tuệ nếu muốn giữ gìn trái đất khỏi những mối nguy bên trong và bên ngoài đang đe dọa nó. Trong thời đại phân hóa và bạo hành này, tri kiến tâm linh không phải là xa xỉ phẩm dành cho thiểu số chọn lọc, mà là một cái gì cấp thiết cho sự sống còn.

Việc đi theo con đường tâm linh chưa bao giờ lại cấp thiết và gay go hơn bây giờ. Xã hội chúng ta dành hoàn toàn cho sự tôn vinh bản ngã, tôn vinh chính những sức mạnh của tham lam và vô minh đang tàn phá quả địa cầu. Chưa bao giờ khó hơn để nghe tiếng nói của chân lý, và chưa bao giờ khó hơn để tuân theo tiếng nói ấy nếu nó được nghe đến. Bởi vì trong thế giới quanh ta không có cái gì hỗ trợ cho sự chọn lựa của ta, và cái xã hội ta sống dường như phủ nhận tất cả mọi ý nghĩa thiêng liêng, vĩnh cửu. Bởi vậy, vào thời gian nguy ngập nhất của chúng ta khi chính tương lai chúng ta cũng thật khả nghi, thì chúng ta, những con người, lại thấy mình đang ở giai đoạn hoang mang nhất, và bị vướng vào một cơn ác mộng do chính chúng ta tạo nên.

Tuy thế vẫn có một nguồn hy vọng đầy ý nghĩa trong tình huống bi đát này, đó là, giáo lý tâm linh của mọi truyền thống mật tông vĩ đại vẫn còn có thể xử dụng. Rủi thay, có rất ít bậc thầy thể hiện được những giáo lý ấy, và hoàn toàn thiếu sự biện biệt nơi những người tầm đạo. Phương tây đã trở thành một thiên đường cho những lang băm về tâm linh. Nếu là lĩnh vực khoa học thì bạn có thể xác thực ai thực ai giả, vì có những nhà khoa học khác kiểm chứng trình độ và những tìm tòi phát minh của họ. Nhưng ở Tây phương, vì

không có tiêu chuẩn của một nền văn hóa trưởng thành về trí tuệ, nên tính trung thực của những người được gọi là "đạo sư" hoàn toàn không thể thiết lập được. Dường như bất cứ ai cũng có thể diễn hành tự xưng bậc thầy và lôi cuốn một số tín đồ.

Ở Tây Tạng không có như vậy, nơi người ta nhận thấy bảo đảm hơn nhiều nếu chọn cho đúng một con đường và đúng thầy để theo. Những người đến Tây Tạng lần đầu thường lấy làm ngạc nhiên tại sao người ở đây đặt nặng dòng tu đến thế, đặt nặng sự truyền thừa không gián đoạn từ bậc thầy này đến bậc thầy khác. Dòng tu được dùng làm sự bảo đảm cốt yếu: Nó duy trì tính chân thực và thuần tính của nền giáo lý. Người ta biết được một bậc thầy qua bậc thầy của vị ấy. Đó không phải chuyện giữ gìn một tri thức đã xưa cũ, có tính cách lễ tục, mà một truyền thừa từ tâm sang tâm, từ trí sang trí, một trí tuệ sống và nguyên chất, cùng với những phương pháp thiện xảo.

Nhận ra ai cũng là bậc thầy ai không, làm một công việc tế nhị và đòi hỏi nhiều điều kiện. Nhưng ở thời đại như chúng ta, ham giải trí, ưa những câu trả lời dễ dàng, những giải pháp nhanh, thì những bậc thầy tâm linh đạm bạc không làm bộ, có thể không được ai để ý. Những ý tưởng ta nghĩ về sự thánh thiện có thể làm ta không thấy được biểu hiện của tâm giác ngộ đôi khi rất linh động và lại có vẻ giỡn đùa. Patrul Rinpoche viết:

- Những đức tính kỳ diệu của những vĩ nhân là giấu kín sự thánh thiện của họ, làm cho những người thường như chúng ta không thể thấy, dù ta có nỗ lực xem xét. Ngược lại, ngay cả những lang băm cũng lừa đảo rất tài tình bằng cách ăn nói như những bậc thánh.

Nếu Patrul Rinpoche có thể viết như vậy về thế kỷ trước tại Tây Tạng, thì điều ấy lại càng đúng biết bao trong cảnh hỗn loạn của cái siêu thị tâm linh hiện thời?

Vậy, chúng ta làm thế nào để trong thời đại cực kỳ khả nghi này, có thể tìm ra được niềm tin cậy quá cần thiết cho sự tu tập tâm linh? Theo tiêu chuẩn nào để biết một vị thầy là thực hay dỏm?

Tôi nhớ rõ một lần ở bên vị thầy tôi biết, khi ấy ông hỏi các học trò cái gì đã lôi cuốn họ đến ông, tại sao họ tin cậy ông. Một phụ nữ nói:

- Tôi đã nhận ra rằng điều thầy thực sự muốn, hơn bất cứ gì khác, là muốn cho chúng tôi hiểu và áp dụng giáo lý, và thấy thầy hướng dẫn chúng tôi thật khéo léo để chúng tôi có thể hiểu được.

Một người đàn ông ngũ tuần bảo:

- Không phải những gì thầy biết làm tôi cảm động, mà chính vì thầy thực sự có lòng vị tha và tâm tốt.

Một phụ nữ trung niên nói:

- Tôi đã cố coi thầy như mẹ tôi, cha tôi, bác sĩ tâm thần của tôi, chồng tôi, người yêu tôi; thầy đã lặng lẽ ngồi chứng kiến tất cả tấn tuồng do tôi phóng chiếu ra đó, và không bao giờ bỏ rơi tôi.

Một kỹ sư ngoài hai mươi tuổi nói:

- Điều tôi tìm thấy nơi thầy rất khiêm cung, thầy thực sự mong muốn sự tốt lành nhất cho tất cả chúng tôi, và trong khi thầy làm thầy, thầy vẫn không bao giờ ngưng làm một đệ tử của những bậc thầy.

Một luật sư trẻ nói:

- Đối với thầy, chính nền giáo lý mới là quan trọng nhất. Đôi khi tôi lại còn nghĩ rằng có lẽ cái lý tưởng của thầy là, chính thầy hoàn toàn biến mất, chỉ trao truyền lại những lời dạy càng vô ngã càng tốt.

Một sinh viên khác rụt rè nói:

- Lúc đầu tôi sợ phải mở tôi ra trước thầy. Tôi vẫn quá thường khi bị xúc phạm. Nhưng khi tôi khởi sự thổ lộ tâm can, thì tôi để ý những thay đổi thực sự trong tôi. Dần dần tôi càng biết ơn thầy, vì tôi nhận ra thầy đã giúp tôi

nhiều quá. Và rồi tôi khám phá trong tôi một niềm tin cậy sâu xa đối với thầy, sâu hơn tôi có thể tưởng tượng.

Cuối cùng, một chuyên viên điện toán tuổi ngoại tứ tuần, bảo:

- Thầy đã là một tấm gương kỳ diệu cho tôi soi vào, và thầy chỉ cho tôi hai điều: Khía cạnh tương đối về tôi là ai, và khía cạnh tuyệt đối tôi là ai. Tôi có thể nhìn vào thầy và thấy – không phải vì thầy là ai, mà vì những gì thầy phản chiếu lại nơi tôi - tất cả sự rối ren tương đối của tôi, rất rõ ràng. Nhưng tôi cũng có thể nhìn vào thầy và thấy phản ảnh nơi thầy cái tự tánh của tâm, từ đấy mọi sự đang sinh khởi, từng giây phút.

Những câu trả lời trên đây cho ta thấy rằng những bậc thầy thực sự thì tử tế, bi mẫn, không biết mệt trong ước muốn san sẻ bất cứ trí tuệ nào họ có được từ những bậc thầy của họ, không bao giờ lợi dụng hay điều động các đệ tử dưới bất cứ hoàn cảnh nào, không bao giờ bỏ rơi họ, phụng sự cho nền giáo lý vĩ đại hơn là cho mục đích riêng tư, và luôn luôn khiêm hạ. Sự tin cậy chân thực có thể phát triển, và chỉ nên phát triển đối với một người nào bạn biết được, qua thời gian, hội đủ tất cả những đức tính ấy. Bạn sẽ thấy niềm tin ấy trở thành nền tảng của đời bạn, nó vẫn ở đấy để nâng đỡ bạn qua những gian khổ của sống chết.

Trong Phật giáo chúng ta xác định một bậc thầy là chân thực hay không tùy theo sự hướng dẫn của họ có phù hợp với giáo lý Phật dạy hay không. Ta phải luôn luôn nhấn mạnh rằng chính sự thật của giáo lý mới là tất cả tầm quan trọng, chứ không bao giờ quan trọng cá nhân của bậc thầy. Bởi vậy đức Phật đã nhắc nhở chúng ta nguyên tắc Bốn chỗ y cứ (tứ y) là:

Y pháp bất y nhân: Dựa trên thông điệp của bậc thầy, không phải trên nhân cách của ông;

Ý nghĩa bất y ngữ: Dựa trên ý nghĩa, không chỉ dựa trên lời;

Y liễu nghĩa, bất y bất liễu nghĩa: Dựa trên ý nghĩa chân thực, không dựa trên ý nghĩa tạm thời;
Y trí bất y thức: Dựa trên tâm trí tuệ của bạn, không dựa trên tâm phân biệt thường ngày của bạn.
Bởi thế thật quan trọng để nhớ rằng vị thầy chân thực, như ta sẽ thấy, là phát ngôn viên của chân lý. Quả thế, tất cả chư Phật, đạo sư, nhà tiên tri, đều là những biểu hiện của chân lý ấy, hóa hiện bằng vô số hình dạng khéo léo đầy từ bi để dắt dẫn chúng ta trở về chân tánh của ta qua lời giảng dạy của họ. Bởi vậy, lúc đầu, việc quan trọng hơn việc tìm thầy, là tìm thấy sự thật của giáo lý và sống theo nó. Bởi vì, nhờ bắt liên lạc được với sự thật của giáo lý mà bạn sẽ tìm được liên lạc với một bậc thầy.

THEO MỘT CON ĐƯỜNG

Tất cả chúng ta đều có cái nghiệp gặp phải môt con đường tâm linh này hay khác, và tôi sẽ khuyên bạn, tự đáy tim tôi, hãy đi theo với sự chân thành trọn vẹn, con đường nào gợi cảm hứng cho bạn nhiều nhất. Hãy đọc kinh sách của tất cả các truyền thống, tìm hiểu các bậc thầy muốn nói gì khi nói giải thoát giác ngộ, và tìm con đường chân lý nào thực sự lôi cuốn bạn nhất. Hãy vận dụng khả năng phân biệt của bạn; con đường tâm linh đòi hỏi nhiều thông minh, nhiều khả năng phân biệt tinh tế hơn bất cứ đường nào khác, vì đó là việc quan hệ đến chân lý tối thượng. Hãy xử dụng lương tri bạn trong mọi lúc. Đến với con đường ấy và biết rõ hành lý bạn mang theo: những thiếu sót, tưởng tượng, yếu đuối, phóng chiếu của tâm thức. Trong khi tự thức được bản tính chân thực của bạn là như thế nào, bạn hãy hòa hợp sự khiêm hạ sát đất với một sự thẩm định rõ ràng bạn đang ở đâu trên con đường tâm linh, và những gì còn phải được thấu hiểu và thực chứng.

Điều quan trọng nhất là đừng để vướng vào cái mà tôi thấy khắp nơi ở phương tây, một kiểu "đi chợ tâm linh": Chạy quanh từ thầy này đến thầy khác, giáo lý này đến giáo lý khác, mà không có một sự dấn mình thực sự vào bất cứ nên giới luật nào. Gần hết mọi bậc thầy tâm linh thuộc mọi truyền thống đều đồng ý rằng điều cốt yếu là phải làm chủ, nắm vững lấy một đường lối tu tập, một con đường đưa đến chân lý, bằng cách tuân theo một truyền thống với tất cả tim óc bạn, đi cho đến cuối cuộc hành trình tâm linh, trong khi vẫn giữ thái độ cởi mở kính trọng đối với tri kiến của các truyền thống khác. Ở Tây Tạng chúng tôi thường nói: "Khi biết rõ một chuyện thì ta có thể thành tựu được tất cả." Tư tưởng đặc biệt thời nay là, ta có thể luôn luôn mở ra cho mọi chọn lựa và bởi thế không bao giờ dấn mình vào một cái nào. Nhưng đấy là một trong những ảo tưởng lừa dối nhất trong nền văn hóa hiện nay, một trong những kiểu hiệu nghiệm nhất của bản ngã để phá hỏng sự tu tập của chúng ta.

Khi bạn cứ tiếp tục tìm kiếm mãi, thì chính sự tìm kiếm trở thành một căn bệnh ám ảnh bạn. Bạn trở thành một khách du lịch về tâm linh, đi khắp nơi chốn mà không bao giờ tới một chỗ nào. Như Patrul Rinpoche nói:

- Bạn để con voi của bạn ở nhà mà đi tìm dấu chân của nó ở trong rừng.

Theo một con đường không phải là một kiểu tự giam giữ bạn hay để con đường ấy chiếm độc quyền đối với bạn. Mà con đường ấy là một phương tiện thiện xảo đầy bi mẫn để giữ cho bạn tập trung luôn luôn vào đấy, dù có bao nhiêu trở ngại mà chính bạn và cuộc đời của bạn chắc chắn sẽ xen vào.

Bởi thế, khi bạn đã thăm dò những truyền thống mật tông, hãy chọn một vị thầy và theo sự hướng dẫn của vị ấy. Khởi hành lên đường tu tập là một chuyện, mà có được kiên nhẫn, trì chí, tuệ giác, can đảm và sự khiêm hạ để theo cho đến cùng, là một chuyện khác. Bạn có thể có duyên nghiệp để tìm ra một vị thầy, nhưng khi ấy chính bạn phải tạo ra cái nghiệp để theo vị thầy ấy.

Vì rất ít người trong chúng ta biết được làm cách nào để theo thầy, đó là cả một nghệ thuật. Cho nên dù giáo lý có vĩ đại đến đâu, bậc thầy vĩ đại đến đâu, điều cốt yếu vẫn là, bạn phải tìm trong chính bạn cái tuệ giác và thiện xảo trong sự tu tập làm sao để yêu mến và tuân theo bậc thầy và giáo lý.

Điều ấy không dễ. Sự việc không bao giờ toàn hảo. Làm sao mà toàn vẹn được, khi chúng ta đang còn ở trong thế giới tương đối của sinh tử. Ngay cả khi bạn đã chọn được một vị thầy và rất chân thành theo giáo lý, bạn vẫn thường gặp phải những rắc rối và bất mãn, mâu thuẫn và bất toàn. Đừng ngã quị trước những chướng ngại nhỏ nhen ấy. Đấy chỉ là những cảm xúc trẻ con của bản ngã. Đừng để chúng làm bạn đui mù trước giá trị bền bỉ và tinh túy mà bạn đã chọn được. Đừng để cho sự mất kiên nhẫn của bạn lôi bạn đi xa khỏi sự dấn mình tìm chân lý của bạn. Đã bao nhiêu lần tôi lấy làm buồn khi thấy nhiều người chọn được một giáo lý và bậc thầy, theo học với một niềm hăng say đầy hứa hẹn, mà sau đó lại mất niềm tin khi xảy đến những chướng ngại nhỏ không thể tránh. Họ rơi trở lại vào con đường luân hồi sinh tử, vào những tập quán cũ, và để lãng phí nhiều năm tháng, có lẽ cả cuộc đời họ.

Đức Phật đã dạy trong bài Pháp đầu tiên của ngài, căn nguyên của mọi khổ đau chúng ta trong sinh tử là vô minh. Vô minh có vẻ như là bất tận, khi ta chưa giải thoát khỏi nó. Ngay cả khi ta đã lên đường tu tập, sự tìm kiếm của ta cũng vẫn còn bị sương mù vô minh vây phủ. Tuy nhiên, nếu bạn nhớ điều này, và luôn giữ lời Phật dạy trong tâm bạn, thì dần dần bạn sẽ phát triển được trí phân biệt để nhận ra được những mê muội của vô minh, và nhờ vậy chúng không tác hại được sự tu hành của bạn hay làm bạn mất mục tiêu nhắm tới.

Đức Phật dạy, cuộc đời ngắn ngủi như một làn chớp; tuy nhiên, như Wordsworth nói:

- Cuộc đời này thực quá nặng nề: Làm ra tiền và xài tiền cũng đủ làm cho chúng ta tiêu ma hết năng lực.

Chính sự tiêu ma năng lức ấy có lẽ là cái sự nát lòng nhất về đời người: Nó phản bội lại tinh túy của ta, nó để lỡ mất cơ hội quý báu mà cuộc đời này – cõi Bardo tự nhiên – đem lại cho ta, để hiểu được và thể hiện được tự tính giác của ta. Điều mà những bậc đạo sư cốt nói cho ta biết là, ta hãy chấm dứt tự làm cho ta mê muội: Ta đã học được điều gì, nếu vào lúc chết ta không biết mình thực sự là ai? Tử thư Tây Tạng nói:

Tâm nghĩ xa xôi, không nghĩ cái chết sắp đến,
Làm những hoạt động vô nghĩa này,
Rồi trở về hai bàn tay trắng
Thực là mê muội hoàn toàn;
Điều cần là trực nhận bản tâm và giáo lý
Tại sao không tu tập đạo lộ trí tuệ ngay lúc này?
Những lời này từ kim khẩu bậc thánh nói ra:
Nếu bạn không ghi nhớ lời thầy vào tâm khảm
Thì có phải bạn đã tự lừa dối mình?

BẬC THẦY

Đức Phật dạy trong một mật điển:

- Trong tất cả chư Phật đã đạt giác ngộ, không có một vị nào thành tựu việc này mà không nhờ một bậc thầy, và trong tất cả ngàn vị Phật sẽ xuất hiện trong đại kiếp này, không một vị nào sẽ đạt giác ngộ mà không nương tựa vào một bậc thầy.

Vào năm 1987, sau khi bậc thầy thân yêu Dudjom của tôi từ trần ở Pháp thì tôi đang ngồi trong xe lửa từ miền Nam nước Pháp nơi ngài ở, để trở về

Paris. Trong trí tôi hiện ra muôn ngàn hành vi độ lượng, hiền lành và từ ái của ngài, tôi rưng nước mắt tự nhủ với mình nhiều lần:

- Nếu không nhờ thầy, thì làm sao con hiểu được?

Tôi nhận chân một cách tha thiết cái điều trước đấy tôi chưa bao giờ biết đến, đó là tại sao truyền thống chúng tôi lại đặt tầm quan trọng thiêng liêng như vậy vào liên hệ thầy trò, và mối liên hệ ấy là thiết yếu như thế nào đối với việc truyền thừa chân lý từ trí sang trí, từ tâm sang tâm. Nếu không có những bậc thầy tôi, thì tôi đã không thể trực nhận chân lý của lời dạy, tôi đã không thể đạt đến tầm mức hiểu biết khiêm tốn mà tôi có được.

Nhiều người Tây phương nghi ngờ thầy, thông thường bất hạnh thay, lại là vì những lý do chính đáng. Tôi không cần phải kể ra đây vô số trường hợp ghê gớm, đáng chán, về sự điên rồi, tham lam, và lường gạt đã xảy ra trong thế giới hiện nay, kể từ khi tây phương mở cửa đón nhận nền minh triết đông phương vào những thập niên 1950 và 1960. Tuy nhiên, tất cả truyền thống trí tuệ lớn, dù là Ki-tô, Sufi, Phật giáo hay Ấn giáo, muốn có năng lực đều phải dựa vào quan hệ thầy trò. Bởi thế điều mà thế giới cấn một cách cấp thiết hiện nay, là sự hiểu biết rõ ràng càng minh bạch càng tốt, một bậc thầy chân thực là gì, và một môn đệ chân thực là gì, và gì là thực chất của sự chuyển hóa xảy ra nhờ lòng tin đối với thầy.

Có lẽ sự mô tả cảm động và chân xác nhất về bản chất chân thực của bậc thầy mà tôi từng nghe, là cách mô tả của thầy Jamyang tôi. Ngài nói rằng mặc dù bản tính chân thực của chúng ta là Phật, song từ vô thỉ nó đã bị che mờ bởi một đám mây đen vô minh mê lầm. Tuy thế, bản tính chân thực ấy, Phật tính của ta, không bao giờ hoàn toàn đầu hàng sự chuyên chế của vô minh, ở đâu đó Phật tính ấy luôn luôn chống lại sự thống trị của vô minh.

Như thế Phật tính của chúng ta có một khía cạnh tích cực, đó là "bậc thầy nội tâm" của chúng ta. Ngay khi chúng ta trở nên mờ mịt, là bậc thầy nội tâm ấy

đã làm việc cho chúng ta không biết mỏi mệt, cố đưa chúng ta trở về sự sáng sủa, khoáng đạt của bản thể chân thực chúng ta. Bậc thầy ấy không bỏ rơi ta giây phút nào. Trong lòng từ bi vô lượng như của chư Phật và của các đấng giác ngộ, Phật tính ấy không ngừng hoạt động cho sự tiến hóa của ta - không những đời này mà tất cả đời quá khứ của ta – dùng đủ phương tiện thiện xảo, đủ loại hoàn cảnh để giáo hóa, thức tỉnh chúng ta, và để dẫn chúng ta trở về chân lý.

Khi chúng ta đã cầu nguyện, khát ngưỡng chân lý trong một thời gian dài, qua nhiều đời kiếp, và khi nghiệp ta đã được thanh lọc khá đủ, thì một thứ phép lạ xảy ra. Và nếu ta có thể hiểu và xử dụng phép lạ này, thì nó có thể đưa đến sự vĩnh viễn chấm dứt vô minh: Vị thầy nội tâm, người luôn luôn theo sát chúng ta, xuất hiện dưới hình dạng một "vị thầy bên ngoài", người mà gần như do một huyễn thuật, ta đã gặp được trong thực tế. Sự gặp gỡ này là quan trọng nhất trong tất cả đời kiếp.

Ai là vị thầy bên ngoài? Không ai khác hơn là hiện thân, là tiếng nói và đại diện của vị thầy bên trong. Vị thầy mà hình dáng con người, tiếng nói con người, và trí tuệ của ông, đã khiến ta thương mến hơn bất cứ người nào khác trong các đời kiếp của ta, người ấy không ai khác hơn là biểu hiện của sự thật huyền bí nội tâm ta. Nếu không thì làm sao giải thích được tại sao cảm thấy liên hệ mãnh liệt đến vị thầy ấy như thế?

Ở tầng mức cao sâu nhất, thầy và trò không thể có sự ngăn cách, vì công việc của thầy là dạy cho ta nhận được thông điệp rõ ràng của vị thầy bên trong tâm ta, và làm cho ta nhận chân được sự hiện diện liên tục của bậc thầy tối hậu ấy ở trong tâm. Tôi cầu cho quý vị có thể thưởng thức được trong đời này, niềm hỉ lạc của mối tương giao hoàn hảo nhất đó.

Không những vị thầy là phát ngôn chính thức của chính vị thầy trong tâm bạn, mà ông còn là người chuyên chở, truyền đạt tất cả những ân phước của

các đấng giác ngộ. Đấy là điều làm cho vị thầy của bạn có khả năng phi thường để soi sáng tâm trí bạn. Vị thầy không khác gì hiện thân của cái tuyệt đối, đấy là đường dây điện thoại qua đó tất cả chư Phật và các bậc giác ngộ có thể liên lạc với bạn. Vị thầy là kết tinh của trí tuệ tất cả chư Phật, và hiện thân của lòng từ bi của các ngài luôn luôn hướng về bạn: Ánh sáng của chư Phật nhắm thẳng vào tim óc bạn để giải thoát bạn.

Trong truyền thống chúng tôi xem vị thấy còn tốt hơn cả những vị Phật. Mặc dù lòng từ bi và năng lực chư Phật luôn luôn hiện hữu, song những mê mờ đã ngăn che chúng ta không gặp được chư Phật một cách trực tiếp. Nhưng vị thầy của chúng ta có thể gặp; vị thầy đang ở đó, sống, thở, nói, làm việc. Vị thầy luôn ở trước mắt ta để chỉ cho ta bằng mọi cách có thể, con đường của chư Phật: Con đường giải thoát. Với tôi, những bậc thầy của tôi là hiện thân của chân lý sống, là những dấu hiệu ám chỉ rằng sự giác ngộ có thể đạt được khi còn thân xác, ngay trong đời này, trong thế giới này, ngay bây giờ và tại đây. Các ngài là những nguồn cảm hứng tối thượng trong việc tu tập của tôi, trong công việc, đời sống của tôi, và trong cuộc hành trình của tôi tiến đến giải thoát. Những bậc thầy đối với tôi là hiện thân của lời nguyện thiêng liêng đặt giác ngộ lên trên hết, cho đến khi tôi thực hiện được nguyện ấy. Tôi biết rằng chỉ khi đạt giác ngộ tôi mới hiểu biết hoàn toàn những vị ấy thực sự là ai, và biết được trọn vẹn lòng độ lượng, từ bi và trí tuê vô biên của các vị.

Tôi muốn san sẻ với các bạn lời cầu nguyện đẹp đẽ sau đây, mà ở Tây Tạng chúng tôi đọc để triệu thỉnh vị thầy trong tâm ta:

Từ đóa sen lòng sùng kính trong tim con
Hỡi Thầy từ bi, chỗ nương cậy duy nhất của con;
Hãy xuất hiện che chở con trong cơn khốn đốn
Bởi các nghiệp quá khứ và cảm xúc hỗn loạn.
Như viên ngọc an trú trên đầu con, mandala của đại lạc

Khơi dậy tỉnh giác và sáng suốt trong con, xin Thầy!

NĂNG LỰC CỦA LÒNG SÙNG KÍNH

Như Phật đã dạy về các vị Phật đã giác ngộ, không ai là không nương vào một bậc thầy, Ngài còn dạy:

- Chỉ nhờ lòng sùng kính mà thôi, ta có thể thực chứng chân lý tuyệt đối.

Chân lý tuyệt đối không thể thực chứng được trong phạm vi cái tâm thường ngày. Và tất cả truyền thống trí tuệ lớn, đều dạy con đường để vượt ngoài tâm thường ngày là trái tim. Con đường của trái tim là sự sùng kính.

Dilgo Khientse Rinpoche nói:

- Chỉ có một cách duy nhất để đạt giải thoát giác ngộ, đó là theo một bậc thầy chân thực. Thầy là vị hướng đạo giúp ta vượt biển sinh tử.

Như mặt trời, trăng phản chiếu trên mặt nước lặng trong, ân phước chư Phật cũng luôn luôn hiện diện cho những người có lòng tin tuyệt đối. Ánh sáng mặt trời rơi khắp, nhưng chỉ nơi nào có kính hội tụ thì mới đốt được cỏ khô. Khi những tia sáng bao la của tâm Phật từ bi được hội tụ vào tấm gương lớn của lòng tin và sự sùng kính, thì ngọn lửa ân phước sẽ cháy bùng trong bản thể bạn.

Vậy thì điều cốt yếu là biết được sùng kính thực sự có nghĩa gì. Đấy không phải là sự tôn thờ vô ý thức, không phải là bỏ hết trách nhiệm đối với chính bạn, tuân theo một cách mù quáng sự bốc đồng của một người khác. Sùng kính chân thực là một sự luôn sẵn sàng đón nhận chân lý không gián đoạn. Sự sùng kính ấy có gốc rễ trong niềm tri ân kính phục, nhưng sáng suốt và có trí tuệ, có căn cứ.

Khi bậc thầy có thể khơi mở cái tâm sâu xa của bạn, làm cho bạn thấy được tự tính của tâm, thì trong bạn nổi lên một niềm tri ân hoan hỉ đối với người đã giúp bạn thấy được. Vì sự thật mà bạn thấy là những gì mà bậc thầy thể hiện

trong con người, trong giáo lý và trong trí tuệ của thầy. Cảm giác chân thực tự nhiên ấy luôn luôn có gốc rễ trong kinh nghiệm nội tâm, và chỉ điều này mới được gọi là sùng kính, Tạng ngữ là Mogu. Mogu nghĩa là "khát khao và kính trọng": Kính trọng thầy, niềm kính trọng càng tăng khi bạn càng hiểu bậc thầy là ai, và khao khát những gì mà thầy có thể khai thị cho bạn, vì bạn đã biết thầy chính là gạch nối của tâm bạn với chân lý tuyệt đối, hiện thân của tự tính chân thực trong bạn.

Dilgo Rinpoche nói:

- Lúc đầu sự sùng kính này có thể chưa tự nhiên, nên ta phải dùng một số kỹ thuật để giúp ta có được sự sùng kính. Điều chính yếu là phải luôn luôn nhớ những đức tính tuyệt hảo của vị thầy, nhất là lòng tử tế của vị ấy đối với ta. Nhờ liên tục phát sinh niềm tin tưởng, tán thán vị thầy, tận tụy với thầy, mà sẽ có ngày chỉ cần nhớ tên hay nghĩ đến vị ấy cũng đủ dừng lại mọi vọng tưởng của ta, và ta sẽ thấy vị ấy như chính là đức Phật.

Thấy thầy không phải như một con người, mà như chính đức Phật, đó là nguồn gốc của ân phước lớn nhất. Padmasambhava nói:

- Sùng kính tuyệt đối đem lại ân phước lớn lao; không hoài nghi đem lại thành công mỹ mãn,

Những người Tây Tạng biết nếu bạn xem thầy như Phật, thì bạn sẽ nhận được phước của Phật, nhưng nếu bạn xem thầy như một con người mà bạn chỉ được phước của con người. Vậy nếu muốn nhận được năng lực chuyển hóa trọn vẹn của lời dạy của bậc thầy, thì bạn phải khơi mở trong chính mình lòng sùng kính lớn lao nhất. Chỉ khi bạn xem thầy như Phật thì một nền giáo lý như-của-Phật mới đến với bạn từ tâm giác ngộ của bậc thầy. Nếu bạn không thể xem thầy như Phật, mà chỉ xem như người, thì không bao giờ có được ân phước trọn vẹn, và ngay cả nền giáo lý vĩ đại nhất bạn cũng không thể đón nhận được.

Càng tư duy về sự sùng kính và vai trò của nó trong tri kiến về giáo lý, tôi càng nhận sâu xa rằng đấy cốt yếu là một phương tiện thiện xảo để làm cho chúng ta dễ hấp thụ chân lý mà thầy truyền dạy. Những bậc thầy không cần sự tôn thờ của chúng ta, nhưng có xem thầy như Phật sống thì ta mới có thể lắng nghe thông điệp của giáo lý và nhất nhất tuân theo những chỉ giáo của họ. Như vậy, có thể nói sự sùng kính là cách thực tiễn nhất để có niềm tôn trọng tuyệt đối và do đó mở lòng ra để đón nhận giáo lý mà bậc thầy truyền đạt và thể hiện qua con người của họ. Càng sùng kính, bạn càng mở lòng ra đối với lời giảng dạy, và bạn càng mở lòng ra thì giáo lý càng có nhiều cơ hội để thấm vào tim óc bạn, và nhờ vậy phát sinh một sự chuyển hóa tâm linh toàn diện.

Vậy, chỉ nhờ xem thầy như Phật sống, mà tiến trình "thành Phật" của bạn có thể thực sự bắt đầu và hoàn tất. Khi tâm trí bạn đã hoàn toàn mở ra trong niềm hân hoan, ngạc nhiên, biết ơn đối với sự mầu nhiệm là hiện diện của bậc thầy, hiện thân của giác ngộ, thì khi ấy, dần dà trải nhiều năm, có thể xảy ra sự truyền thừa từ tâm trí tuệ của bậc thầy sang tâm của bạn, mở cho bạn thấy ánh quang vinh của Phật tính nơi chính bạn, và cùng với Phật tính ấy là ánh quang vinh của toàn vũ trụ.

Tình sư đệ thân thiết sâu xa nhất ấy trở thành một tấm gương phản chiếu mối tương quan của người đệ tử đối với cuộc đời và thế giới nói chung. Bậc thầy trở thành hình ảnh cốt cán trong sự thực hành "tri kiến thuần tịnh," cao điểm của nó là khi hành giả thấy một cách trực tiếp không còn chút nghi ngờ nào: Thầy là Phật sống, lời thầy là Phật ngôn, tâm thầy là tâm giác ngộ của tất cả chư Phật, mỗi hành động của thầy là một biểu hiện của Phật hạnh, chỗ thầy ở là cảnh giới Phật, và ngay cả những người xung quanh thầy là ánh sáng do trí tuệ của thầy chiếu ra.

Khi những nhận thức như vậy càng ngày càng hiện thực và vững chắc, thì phép lạ trong tâm mà hành giả đã trông ngóng từ bao đời kiếp có thể dần dần xuất hiện: Hành giả khởi sự thấy một cách tự nhiên rằng mình, vũ trụ và tất cả hữu tình trong đó đều trong sáng toàn hảo một cách tự nhiên: Thế là cuối cùng hành giả đang nhìn vào Thực tại với chính con mắt của mình. Bậc thầy, như vậy, là con đường, là phiến đá thử vàng mầu nhiệm để phát sinh một chuyển hóa toàn diện của mọi nhận thức nơi người đệ tử.

Sự sùng kính trở thành phương thức nhanh nhất, giản dị nhất và thuần tịnh nhất để trực ngộ bản tâm và vạn pháp trong vũ trụ. Càng tiến trên con đường này, ta thấy tiến trình ấy hỗ tương duyên sinh một cách kỳ diệu: Khi chúng ta cố liên tục phát sinh lòng sùng kính, sự sùng kính ta có được ấy lại phát sinh ra ánh sáng của tự tâm ta; sự thấy được ánh sáng tự tâm lại làm cho ta tăng lòng sùng kính đối với bậc thầy đã khơi niềm cảm hứng cho ta. Như thế là sùng kính tuôn phát từ trí tuệ: Sùng kính và kinh nghiệm về bản tâm trở thành một thực thể bất khả phân, và gợi cảm hứng lẫn nhau.

Thầy của Patrul Rinpoche là Jikmé Gyalwé Nyugu. Trong nhiều năm ngài nhập thất trong một hang động. Một ngày kia khi ngài ra ngoài, mặt trời đang đổ xuống; ngài nhìn lên trời thấy một đám mây đang di chuyển về hướng mà Jikmé Lingpa, bậc thầy ngài đang cư trú. Ngài nghĩ trong tâm, "Thầy ta đang ở nơi kia," và một niềm khát ngưỡng và sùng kính dâng trào trong tâm ngài, mãnh liệt tới nỗi ngài ngã quị. Khi ngài tỉnh dậy, toàn thể tâm giác ngộ của bậc thầy đã được truyền sang cho ngài, và ngài đạt đến trình độ chứng nhập cao nhất, gọi là "Diệt tận định."

DÒNG ÂN SỦNG

Những câu chuyện về năng lực của lòng sùng kính và ân phước của bậc thầy không phải là những chuyện chỉ có trong quá khứ. Trong một con người như Khandro Tsering Chodron, bậc nữ đạo sư của thời đại chúng ta, ta có thể thấy được kết quả sự tu tập và sự sùng kính sâu xa đối với bậc thầy là như thế nào. Tính khiêm hạ, giản dị của bà, trí tuệ trong sáng của bà được mọi người Tây Tạng tôn kính, mặc dù bà cố hết sức ở lại trong bóng tối, không bao giờ xuất đầu lộ diện. Bà sống cuộc đời khổ hạnh ẩn cư của một hành giả tu thiền quán ngày xưa.

Tôi thường nghe Khandro nói nhiều lần rằng nếu liên hệ của bạn với thầy bạn được giữ thực sự trong sáng, thì mọi sự trong đời bạn sẽ tốt đẹp. Cuộc đời bà là điển hình cảm động nhất về điều này. Sự sùng kính đã làm cho bà thể hiện được tinh hoa của giáo lý, và tỏa chiếu cho người khác ánh sáng ấm áp của tinh hoa ấy. Khandro không giảng dạy một cách trịnh trọng, kỳ thực bà không nói nhiều; nhưng điều gì bà nói thường rõ rệt một cách sâu xa đến nỗi nó trở thành lời tiên tri. Lắng nghe bà tụng lên những lời kinh, hay thực tập thiền định với bà, bạn được cảm hứng sâu xa tận tâm để. Ngay cả khi đi dạo với bà, hay chỉ ngồi với bà, ta cũng thấy như được tắm trong niềm hỉ lạc mãnh liệt của sự hiện diện ấy.

Vì Khandro rất dè dặt, và vì sự vĩ đại của bà nằm ở tính bình dị, nên chỉ có người nào thực sự trí tuệ mới thấy được bà là ai. Chúng ta sống trong một thời đại mà chỉ những người phô trương mình ra lại thường được thán phục nhiều nhất. Nhưng chính trong những người khiêm cung như Khandro, mà chân lý đang sống thực sự. Nếu Khandro có bao giờ đến giảng dạy ở Tây phương, bà sẽ là một bậc thầy toàn hảo, bậc nữ đạo sư vĩ đại nhất, người nhập thể được một cách huyền nhiệm toàn triệt, đức từ bi và trí tuệ của Tara –

tâm bi mẫn có tuệ giác được thể hiện qua thân hình một nữ nhân – có năng lực chữa trị tâm linh. Nếu tôi phải chết, mà có Khandro tiếp nối, thì tôi sẽ cảm thấy tin tưởng và an tâm hơn bất cứ bậc thầy nào khác.

Tất cả những gì tôi thực hiện được đều là nhờ sùng kính các bậc thầy. Càng ngày tôi càng ý thức rõ với niềm úy phục rằng những ân sủng của các bậc thầy đang làm việc qua tôi. Tôi không là gì nếu không có sự ban ân của thầy, và nếu có điều gì tôi làm được, thì đấy là làm một nhịp cầu giữa bạn và các bậc thầy. Nhiều lần, tôi đã nhận thấy rằng khi tôi nói về các thầy tôi trong các buổi giảng dạy, thì lòng sùng kính của tôi gợi cảm hứng nơi những người nghe, và trong những giây phút kỳ diệu ấy tôi cảm thấy các thầy tôi đang hiện diện, đang ban ân phước và mở những trái tim các học trò tôi, cho họ thấy được chân lý.

Tôi nhớ ở Sikkim vào thập niệm 1960, sau khi thầy Jamyang tôi chết không bao lâu, Dilgo Khientse Rinpoche đang làm một loạt dài những lễ quán đảnh thuộc giáo lý của Padmasambhava, có thể kéo dài nhiều tháng. Nhiều bậc thầy đang ở trong một tu viện trên ngọn đồi phía sau thủ đô Gangtok, và tôi đang ngồi với Khandro Tsering Chodron và Lama Chokden, phụ tá của thầy Jamyang Khientse và là một thầy nghi lễ.

Chính vào lúc ấy tôi kinh nghiệm được sự thật về cách làm thế nào một bậc thầy có thể truyền phúc lạc của tâm giác ngộ cho đệ tử (truyền tâm ấn). Một ngày, Dilgo Khientse Rinpoche giảng dạy về sự sùng kính và nói về thầy Jamyang Khientse, tuôn ra từ tâm ngài như dòng thác hùng hồn và đầy thi vị tâm linh. Khi nhìn thấy Dilgo Khientse Rinpoche và lắng nghe thầy nói, một cách mầu nhiệm tôi nhớ lại phong thái của chính thầy Jamyang Khientse những lúc thầy giảng giáo lý tuyệt vời một cách thao thao bất tuyệt, như từ một suối nguồn bất tận. Từ từ tôi kinh ngạc nhận thấy cái gì đã xảy đến: Đó là ân sủng tuệ giác của thầy Jamyang Khientse đã được trao truyền trọn vẹn

cho pháp tử của ngài, Dilgo Khientse Rinpoche, và giờ đây ở trước chúng tôi, ân sủng tuệ giác ấy đang phát ngôn một cách lưu loát không cần nỗ lực, qua thầy Dilgo Rinpoche.

Sau buổi giảng, khi quay lại Khandro và Chokden, tôi thấy mặt họ đang ràn rụa nước mắt, và bảo:

- Chúng tôi biết Dilgo Khientse là một bậc thầy vĩ đại, và chúng tôi cũng biết người ta thường bảo một vị thầy có thể truyền hết ân sủng tuệ giác cho pháp tử của mình. Nhưng chỉ mới hôm nay, bây giờ và tại đây, tôi mới thực chứng được sự thật ấy có nghĩa gì.

Khi nghĩ lại cái ngày kỳ diệu ấy ở Sikkim, và nghĩ đến những bậc thầy vĩ đại mà tôi đã biết, thì tôi lại nhớ đến những lời này của một bậc thánh Tây Tạng:

- Khi mặt trời sùng kính chói chang (của môn đệ) chiếu trên đỉnh núi tuyết là bậc thầy, thì dòng thác ân sủng của thầy sẽ tuôn xuống.

Tôi lại nhớ đoạn văn của chính Dilgo Khientse Rinpoche đã diễn tả những đức tính cao quí vô biên của bậc thầy một cách hùng hồn hơn bất cứ đoạn văn nào khác:

- Thầy như một con thuyền lớn cho chúng sinh vượt qua đại dương hiểm nghèo của sinh tử, thầy là thuyền trưởng vững vàng hướng dẫn chúng tới bến bờ khô ráo của giải thoát; thầy là cơn mưa dập tắt ngọn lửa não phiền, là ánh nhật nguyệt chói lọi xua tan bóng tối vô minh, là đất kiên cố có thể chuyên chở sức nặng của ác và thiện, một Cây ước ban bố niềm vui tạm thời và hạnh phúc vĩnh cửu, là kho tàng giáo lý thâm diệu bao la, là ngọc châu như ý đem lại tất cả đức tính của chứng ngộ, là cha là mẹ trải lòng thương bình đẳng lên tất cả hữu tình, là con sông lớn của lòng từ, là ngọn núi vươn lên trên mọi lo phiền thế tục, không lay chuyển trước những gió bão của cảm xúc; thầy là vừng mây lớn đem mưa rưới mát những dằn xé của dục vọng. Tóm lại, thầy ngang với tất cả chư Phật. Chỉ cần liên lạc với bậc thầy bằng bất cứ cách nào,

hoặc trông thấy thầy, hoặc nghe giọng nói của thầy, hoặc được thầy lấy tay sờ đầu, hoặc nhớ đến thầy, cũng sẽ đưa ta đến giải thoát. Hoàn toàn đặt tin tưởng nơi bậc thầy, đó là cách bảo đảm nhất để có tiến bộ trên đường chứng đắc tuệ giác. Sự ấm áp của trí tuệ và từ bi của thầy sẽ làm tan những cấu uế trong người ta và giải tỏa được chất vàng ròng của Phật tính trong ta.

Tôi đã ý thức được niềm ân sủng mà các bậc thầy tôi rót vào tâm tôi mà tôi hầu như không hay biết. Từ ngày Dudjom Rinpoche chết, những học trò tôi bảo rằng những lời giảng dạy của tôi trở nên lưu loát rõ ràng hơn. Cách đây không lâu, sau khi nghe Dilgo Khientse Rinpoche giảng một bài pháp hay đặc biệt, tôi đã bày tỏ lòng thán phục của tôi và nói:

- Thật như là một phép lạ, khi những lời giảng tuôn ra từ tâm trí tuệ của ngài một cách tự nhiên không nỗ lực.

Thầy nhẹ nhàng ngả về phía tôi và nói, với một ánh mắt trêu chọc:

- Và mong sao những lời dạy của con bằng tiếng Anh cũng tuôn ra dễ dàng trôi chảy như vậy.

Từ đấy trở đi, tự nhiên tôi có cảm giác cái khả năng diễn đạt giáo lý nơi tôi trở nên tự nhiên hơn, hoàn toàn không do luyện tập. Tôi xem quyển sách này như một biểu hiện của niềm ân sủng từ những vị thầy tôi, được truyền từ tâm trí tuệ của bậc thầy và vị đạo sư tối hậu là Padmasambhava. Vậy, quyển sách này là tặng phẩm của các ngài đến cho bạn.

Chính niềm sùng kính đối với những bậc thầy đã đem lại cho tôi sức mạnh để giảng dạy, và tâm hồn rộng mở, tính cảm thụ sâu xa để học hỏi và luôn luôn học hỏi. Chính thầy Dilgo Khientse Rinpoche cũng không bao giờ ngưng học hỏi một cách khiêm hạ từ những bậc thầy khác, phần lớn là từ chính những đệ tử của ngài. Bởi thế, niềm sùng kính gợi cảm hứng cho sự giảng dạy cũng là sự sùng kính đem cho ta tính khiêm hạ để tiếp tục học hỏi. Vị đại đệ tử của Milapera là Gampopa đã hỏi thầy mình lúc chia tay:

- Khi nào thì đúng lúc con nên khởi sự dìu dắt đệ tử?

Milapera trả lời:

- Khi con không phải như con bây giờ, khi toàn thể nhận thức của con đã được chuyển hóa, và con có thể thấy, thực sự thấy, cái ông già trước mặt con không ai khác hơn là chính đức Phật. Khi lòng sùng kính đã đem lại cho con giây phút nhận thức được như thế, cái lúc ấy sẽ là dấu hiệu chứng tỏ thời gian ra giáo hóa của con đã đến.

Giáo lý này đã đến với bạn từ tâm giác ngộ của Padmasambhava xuyên qua hàng bao thế kỷ, trên ngàn năm, qua một dòng truyền thừa không gián đoạn gồm những bậc thầy mà mỗi vị đều trở thành bậc thầy chỉ nhờ đã biết khiêm hạ làm đệ tử, và vẫn luôn luôn, trong ý nghĩa sâu xa nhất, là đệ tử của những bậc thầy họ suốt cả đời. Ngay cả vào lúc ngài đã tám mươi hai tuổi, mỗi khi Dilgo Khientse Rinpoche nói về Thầy mình là Jamyang Khientse Rinpoche, mắt ngài đều rướm lệ, những giọt nước mắt của niềm tri ân và sùng kính. Trong bức thư cuối cùng gửi cho tôi trước khi chết, ngài đã ký tên là "Đệ tử đệ nhất." Điều ấy chứng tỏ cho tôi thấy thực vô tận thay lòng sùng kính chân thực, và cùng với sự chứng ngộ cao nhất cũng phát sinh niềm sùng kính lớn nhất và niềm tri ân toàn vẹn nhất, vì nó đầy cả đức khiêm cung.

PHÉP ĐẠO SƯ DU GIÀ; HÒA VỚI TÂM TRÍ TUỆ CỦA BẬC THẦY

Tất cả chư Phật, Bồ tát và những bậc giác ngộ luôn luôn hiện diện để giúp chúng ta, và chính nhờ hiện diện của bậc thầy mà tất cả ân sủng của Phật, Bồ tát được tập trung trực tiếp trên ta. Những người đã biết Padmasambhava thì biết sự thật của lời hứa mà ngài đã lập trên ngàn năm trước:

- Tôi không bao giờ xa các người có đức tin, hay cả đến những người không có đức tin, mặc dù họ không trông thấy tôi. Những người con của ta sẽ luôn luôn được lòng từ bi của tôi che chở.

Chúng ta chỉ cần xin cầu nếu muốn được giúp đỡ trực tiếp. Há không phải Ki-tô cũng nói:

- Hãy xin, ngươi sẽ được cho; hãy tìm kiến, ngươi sẽ gặp; hãy gõ, và cửa sẽ được mở cho ngươi. Ai xin đều nhận được, ai tìm đều gặp được.

Tuy thế, hỏi xin là điều khó khăn nhất đối với chúng ta. Tôi nghĩ nhiều người trong chúng ta hoàn toàn không biết làm thế nào để hỏi. Đôi khi vì ta kiêu căng, đôi khi vì ta không muốn được giúp đỡ, đôi khi vì ta biếng nhác, đôi khi vì tâm ta bận rộn đủ thứ vấn đề, lo ra, và mờ mịt đến nỗi ta không bao giờ nghĩ đến chuyện giản dị là hỏi. Khúc quanh quan trọng trong bất cứ sự cai rượu hay cai nghiện nào, là khi những người nghiện chấp nhận họ có bệnh và xin được giúp đỡ. Có thể nói chúng ta đều là những kẻ nghiện sinh tử; cái lúc sự giúp đỡ có thể đến với ta là lúc ta công nhận mình có bệnh nghiện và chỉ có việc xin cầu giúp đỡ.

Điều ta cần hơn bất cứ gì, là tính can đảm và khiêm hạ thực sự để cầu xin sự giúp đỡ, từ đáy tim ta cầu xin lòng từ bi của các bậc giác ngộ, cầu sự gạn lọc và chữa lành, cầu được khả năng hiểu thấu ý nghĩa của khổ đau và chuyển hóa nó; cầu xin trên bình diện tương đối, được tăng trưởng sự sáng suốt, bình an, khả năng phân biệt, và cầu được chứng ngộ bản chất tuyệt đối của tâm, nhờ tan hòa vào cái tâm giác ngộ bất tử của bậc thầy.

Để có được sự giúp đỡ của chư Phật, để khơi dậy lòng sùng kính và trực nhận bản tính tự tâm, không có pháp môn nào nhanh hơn, cảm động hơn và hiệu lực hơn pháp môn Đạo sư Du già. Dilgo Khientse Rinpoche viết:

- Danh từ Guru Yoya có nghĩa là "hợp nhất với đấng đạo sư," và trong sự thực tập này, chúng ta được cho những phương pháp để hòa nhập tâm mình với tâm giác ngộ của bậc thầy.

Hãy nhớ rằng bậc thầy - đạo sư - thể hiện sự kết tinh của những ân sủng của tất cả chư Phật, tất cả bậc thầy, và các bậc đã giác ngộ. Bởi thế triệu thỉnh bậc

thầy cũng là triệu thỉnh tất cả; và hòa nhập tim óc bạn với chân lý và với chính hiện thân của giác ngộ.

Bậc thầy bên ngoài trực chỉ cho bạn chân lý về bậc thầy bên trong bạn. Chân lý ấy càng được khải thị qua lời dạy bậc thầy, qua cảm hứng từ bậc thầy, thì bạn càng nhận ra rằng bậc thầy bên ngoài và bên trong bạn là bất khả phân. Khi bạn dần dần khám phá ra chân lý này cho chính bạn, qua phương pháp triệu thỉnh trong lối thực hành phép Đạo sư Du già, thì một niềm tin tưởng, tri ân, hỉ lạc và sùng kính phát sinh trong bạn, qua đó tâm bạn và tâm giác ngộ của bậc thầy thực sự trở thành bất khả phân. Dilgo Khientse Rinpoche có soạn theo yêu cầu của tôi trong một thời thực tập Đạo sư Du già như sau:

Cái gì hoàn tất sự thanh lọc lớn lao của nhận thức
Chính là sự sùng kính, ánh sáng của Tự tâm chiếu ra
Nhận chân, và nhớ rằng tự tâm ta chính là bậc thầy –
Qua điều này, mong rằng tâm con và ta hòa làm một.

Đó là lý do tất cả truyền thống trí tuệ của Tây Tạng đều đặt tầm quan trọng vào phép thực hành Đạo sư Du già, và tất cả những bậc thầy đều xem đấy là pháp môn tâm đắc nhất của họ. Dudjom Rinpoche viết:

- Điều cốt yếu là đặt tất cả nghị lực của bạn vào Đạo sư Du già, bám lấy pháp này xem như sự sống, như trái tim của sự tu luyện. Nếu không vậy, thì thiền định của bạn sẽ cùn nhụt, và dù bạn có làm được chút tiến bộ, cũng không chấm dứt được những chướng ngại, và sẽ không có khả năng để sự chứng ngộ chân thực phát sinh trong tâm bạn. Bởi thế, nhờ tha thiết cầu nguyện với sự sùng kính không giả tạo, mà sau một thời gian ân sủng trực tiếp từ tâm giác ngộ của bậc thầy sẽ truyền vào bạn, gia trì cho bạn sự thực chứng vượt ngoài mô tả, phát sinh từ trong tâm khảm của bạn.

Điều mà tôi sẽ đem lại cho bạn bây giờ là một phép đơn giản để thực hành Đạo sư Du già mà người theo tôn giáo nào cũng có thể tập. Đây là pháp tu

chính yếu của tôi, là trái tim và cảm hứng của cả đời tôi. Mỗi khi tôi thực hành pháp này, thì Padmasambhava chính là người mà tôi tập trung vào. Khi đức Phật nhập niết bàn, ngài có tiên đoán rằng Padmasambhava sẽ ra đời để gieo rắc giáo lý mật tông. Như tôi đã nói, chính Padmasambhava là người thiết lập đạo Phật ở Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám. Đối với người Tây Tạng chúng tôi, thì Padmasambhava, Bậc thầy yêu quý, là hiện thân của một nguyên lý rộng lớn không có thời gian. Ngài là bậc thầy của tất cả. Ngài đã xuất hiện vô số lần cho các bậc thầy của Tây Tạng thấy. Những linh kiến này, những cuộc gặp gỡ này đã được ghi chép rõ ngày tháng, nơi chốn và cách xuất hiện, cùng với những giáo lý và lời tiên tri mà ngài cho biết. Ngài cũng đã để lại hàng ngàn giáo lý cho đời sau, được hiển thị nhiều lần bởi nhiều bậc thầy vĩ đại hậu thân của ngài. Một trong những giáo lý ngài để lại ấy là Tử thư Tây Tạng.

Tôi luôn luôn cầu Padmasambhava trong những lúc gặp khó khăn khủng hoảng, và ngài không bao giờ không ban ân sủng và năng lực cho tôi. Khi tôi nghĩ về ngài, thì các bậc thầy của tôi đều là hiện thân của ngài. Đối với tôi thì ngài hoàn toàn sống động vào mọi lúc, và lúc nào toàn vũ trụ cũng chiếu sáng với vẻ đẹp, năng lực và hiện diện của ngài.

Ôi hỡi Đạo sư, Bậc thầy tôn quý,
Ngài là hiện thân của từ bi
và ân sủng của tất cả chư Phật,
Là đấng che chở tất cả hữu tình
Thân con, tài sản con, tim con, linh hồn con
Tất cả, con xin dâng lên ngài
Từ giờ phút này đến khi con đạt giác ngộ,
Trong hạnh phúc hay đau buồn,
Trong hoàn cảnh tốt hay xấu, lên cao hay xuống thấp

Con hoàn toàn nương tựa vào ngài, hỡi đấng Liên Hoa Sanh,
Người biết con: hãy thương tưởng, dìu dắt con, làm cho con trở thành một với ngài.

Tôi xem Padmasambhava như là nhập thể của tất cả bậc thầy tôi, bởi thế khi tôi hòa nhập tâm tôi với Ngài trong phép Đạo sư Du già, thì tất cả bậc thầy của tôi đều bao hàm trong đó. Tuy nhiên, bạn có thể dùng bất cứ một vị đã giác ngộ nào, bậc thánh, hay bậc thầy từ bất cứ tôn giáo nào hay truyền thống nào mà bạn cảm thấy sùng kính, dù họ còn sống hay đã chết.

Pháp Đạo sư Du già này có bốn giai đoạn chính: Triệu thỉnh; hòa nhập tâm bạn với bậc thầy qua tinh túy của vị ấy là thần chú; nhận sự gia trì hay ân sủng; hòa nhập tâm bạn với bậc thầy và an trú trong bản tính tự nhiên Rigpa.

1. Triệu thỉnh.

Ngồi yên lặng. Từ đáy sâu của tim bạn, hãy gợi ra những bầu trời trước mặt bạn hiện thân của chân lý dưới hình thức của bậc thầy bạn, hay một vị thánh, hay một người đã giác ngộ.

Cố quán tưởng bậc thầy hay đức Phật ấy đang sống, tỏa chiếu ánh sáng trong suốt như cầu vồng. Hãy tin tưởng, với niềm tin tuyệt đối, rằng tất cả niềm ân sủng và đức tính của trí tuệ, từ bi, và năng lực của tất cả chư Phật đều được nhập thể trong vị ấy.

Nếu bạn thấy khó mà quán tưởng bậc thầy, thì hãy tưởng tượng hiện thân của chân lý như là một thực thể thuần ánh sáng, hoặc cảm thấy sự hiện diện toàn vẹn của bậc thầy ở đấy trong bầu trời trước mặt bạn; đó là hiện diện của tất cả chư Phật và các bậc thầy. Hãy để cho nguồn cảm hứng, hỉ lạc, úy phục mà bạn cảm thấy lúc đó thay cho sự quán tưởng. Chỉ cần tin tưởng rằng sự hiện diện mà bạn triệu thỉnh đã thực sự ở đấy. Chính đức Phật cũng đã nói:

- Kẻ nào nghĩ đến ta, là ta đã ở trước mặt kẻ ấy.

Thầy tôi Dudjom Rinpoche thường nói không hề gì nếu lúc đầu bạn không thể quán tưởng; điều quan trọng là cảm thấy sự hiện diện trong tim bạn, và biết rằng hiện diện ấy là hiện thân của ân sủng, từ bi, năng lực và trí tuệ của tất cả chư Phật.

Rồi, khi thư dãn và để tim bạn tràn đầy hiện diện bậc thầy, bạn hãy triệu thỉnh vị ấy một cách tha thiết thành khẩn trong tâm:

- Xin giúp con, làm cho con thanh tịnh tất cả phiền não nghiệp chướng, để chứng ngộ bản tâm.

Đoạn với niềm sùng kính sâu xa, hãy hòa nhập tâm bạn với bậc thầy, và an trú tâm bạn trong tâm giác ngộ của thầy. Và khi bạn làm như thế, bạn hãy hoàn toàn quy phục nơi thầy, tự nhủ:

- Xin giúp con, săn sóc con. Cho con tràn ngập niềm vui và năng lực của ngài, trí tuệ của ngài. Hãy thâu tóm con vào trong tâm giác ngộ của ngài. Hãy ban cho con ân sủng và trí tuệ.

Khi ấy thì "chắc chắn sự gia trì sẽ được rót vào tâm bạn," Dilgo Khientse Rinpoche nói.

Khi chúng ta khởi sự pháp tu này, thì đấy là một cách trực tiếp, thiện xảo và hiệu nghiệm để mang ta ra khỏi tâm phàm phu và nhập vào lĩnh vực thanh tịnh của trí giác Rigpa, ở đấy chúng ta sẽ khám phá rằng tất cả chư Phật đều hiện diện.

Bởi thế, pháp môn này thực sự chuyển hóa được tâm bạn. Khi bạn triệu thỉnh Phật, thì Phật tính của tự tâm bạn có thể được đánh thức và khai ngộ, tự nhiên như một đóa hoa dưới ánh mặt trời.

2. Đào sâu và làm chín mùi ân sủng.

Khi đến giai đoạn này của sự tu tập, hòa lẫn tâm tôi với bậc thầy qua câu thần chú, tôi đọc câu chú:

- OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM.

Mà tôi tưởng như là Padmasambhava thực sự, và là ân sủng của tất cả những bậc thầy, dưới hình thức âm thanh. Tôi tưởng tượng toàn thân tôi tràn ngập hiện diện của ngài, và câu thần chú tinh túy của ngài, đang ngân vang và thấm khắp người tôi, như thể hàng trăm Padmasambhava dưới dạng âm thanh đang lưu hành trong tôi, chuyển hóa toàn bản thể tôi.

Vậy, dùng câu chú, dâng hiến tim và hồn của bạn trong niềm sùng kính nhất tâm, hòa tâm bạn với Padmasambhava hay bậc thầy của bạn. Dần dà bạn sẽ thấy mình đến gần Padmasambhava hơn, và lấp khoảng trống ngăn cách tâm bạn với tâm giác ngộ của ngài. Dần dần, nhờ năng lực của thực tập này, bạn sẽ thực sự kinh nghiệm tâm mình được chuyển hóa thành tâm giác ngộ của Padmasambhava và bậc thầy; bạn bắt đầu nhận chân được tính bất khả phân của hai tâm ấy. Như khi thọc ngón tay vào nước thì ướt, vào lửa thì nóng, cũng vậy nếu bạn để tâm bạn vào tâm giác ngộ của chư Phật, thì tâm bạn sẽ chuyển thành bản chất giác ngộ của chư Phật. Dần dần tâm bạn tự thấy mình ở trong trạng thái tự tính tâm, Rigpa, vì tự tính tâm sâu xa nhất, không khác gì tâm giác ngộ của tất cả chư Phật. Nó giống như thể tâm phàm phu của bạn dần dần tan biến, và sự tỉnh giác thuần tịnh, Phật tính của bạn, bậc thầy bên trong, hiển lộ. Đây là ý nghĩa chân thực của "ân sủng", một sự chuyển hóa trong đó tâm bạn siêu việt vào trạng thái tuyệt đối.

Sự chín mùi của ân sủng này là trọng tâm, phần chính của sự tu luyện, phần mà bạn cần dành nhiều thì giờ nhất, khi bạn thực hành pháp Đạo sư Du già.

3. Gia trì.

Bây giờ, bạn hãy tưởng tượng, từ nơi bậc thầy, hàng ngàn ánh sáng rực rỡ tuôn tràn về phía bạn, thâm nhập vào người bạn, tịnh hóa, chữa lành, ban ân sủng, gia trì cho bạn và gieo vào tâm bạn những hạt giống giác ngộ. Để cho sự tu tập này càng thêm phong phú, bạn có thể tưởng tượng nó mở ra trong ba giai đoạn:

Trước hết, ánh sáng chói chang như pha lê màu trắng tuôn ra từ trán của vị thầy và đi vào luân xa ở trán bạn, tràn ngập toàn thân bạn. Ánh sáng trắng này tượng trưng ân sủng của thân Phật: Nó thanh lọc tất cả những ác nghiệp mà bạn đã tích lũy do thân ác hành; nó tịnh hóa những huyệt đạo vi tế của hệ thống tâm-vật-lý của bạn; nó đem lại cho bạn phúc lạc của Phật thân, nó gia trì năng lực cho bạn thực hành quán tưởng; và nó mở ra cho bạn sự chứng ngộ năng lực từ bi của tự tánh tâm, hiển lộ nơi mọi sự vật.

Kế đến, một luồng ánh sáng màu đỏ chiếu ra từ yết hầu của vị thầy, đi vào luân xa yết hầu của bạn, tràn ngập thân thể bạn. Ánh sáng đỏ này tượng trưng ân sủng của Lời chư Phật: Nó lọc sạch tất cả ác nghiệp bạn đã tích lũy qua ngữ ác hành; nó thanh lọc nội khí của hệ thống tâm-vật-lý bạn; nó đem lại cho bạn ân sủng ngữ nghiệp của chư Phật; nó gia trì năng lực cho bạn thực hành thần chú; và mở ra cho bạn chứng ngộ ánh sáng của tự tánh Rigpa.

Thứ ba, một luồng ánh sáng màu xanh như ngọc lưu ly tuôn phát từ tim của bậc thầy vào luân xa ở tim bạn và tràn ngập người bạn. Ánh sáng xanh này tượng trưng cho ân sủng từ tim của chư Phật. Nó lọc sạch tất cả ác nghiệp bạn đã tích lũy qua ý ác hành; nó tịnh hóa khí lực trong cơ thể tâm vật lý của bạn; nó đem lại cho bạn ân sủng của tâm Phật; nó gia trì cho bạn trong các thực tập yoga cao cấp; và mở ra cho bạn chứng ngộ sự thanh tịnh nguyên ủy của tự tính tâm Rigpa.

Bây giờ, bạn hãy nhận biết rằng bạn đã được gia trì qua sự ban ân sủng, bằng thân, lời, ý không thể phá hoại của Padmasambhava, của tất cả chư Phật.

4. An trú trong Rigpa.

Bây giờ, hãy để cho vị thầy tan thành ánh sáng và nhập làm một với bạn, trong tự tính tâm bạn. Hãy nhận chân không nghi ngờ rằng bản tính như bầu trời của bạn chính là vị thầy tuyệt đối. Tất cả chư Phật ở đâu, nếu không phải ở trong Rigpa, tự tính tâm bạn?

Được bảo đảm trong nhận thức ấy, trong một trạng thái thoải mái khoáng đạt, bạn an trú trong sự ấm áp quang vinh và phúc lạc của bản thể tuyệt đối trong bạn. Bạn đã đạt đến nền tảng nguyên thủy: Sự trong sáng nguyên ủy và tính giản dị tự nhiên. Khi bạn an trú trong trạng thái Rigpa ấy, bạn sẽ nhận chân sự thật của lời dạy Padmasambhava:

- Tâm chính là Padmasambhava; không có thực hành thiền định nào ngoài tâm ấy.

Tôi đã trình bày pháp tu ấy ở đây, như một thành phần của cõi trung gian tự nhiên của đời này, bởi vì đấy là thực tập quan trọng nhất trong đời, và bởi thế quan trọng nhất vào lúc chết. Phép Đạo sư Du già, như bạn sẽ thấy ở chương mười ba, "Giúp đỡ tinh thần cho người hấp hối," là nền tảng của phép Chuyển di tâm thức, phowa, vào lúc chết. Vì nếu vào lúc chết, bạn có thể đầy tin tưởng, hợp nhất tâm bạn với tâm giác ngộ của bậc thầy, và chết trong niềm bình an ấy, thì tôi xin hứa và bảo đảm với bạn là mọi sự sẽ tốt đẹp.

Vậy công việc của ta trong đời là thực tập nhiều lần, sự hòa nhập với tâm giác ngộ của bậc thầy, làm sao để nó trở thành một việc tự nhiên đến nỗi mọi hoạt động hàng ngày - ngồi, đi, đứng, ăn, uống, ngủ, mộng – càng lúc càng thấm nhuần sự hiện diện sống động của bậc thầy. Dần dần, sau nhiều năm tập trung sùng kính, bạn bắt đầu biết và trực nhận được rằng tất cả tướng thế gian đều hiển bày trí giác của bậc thầy. Mọi hoàn cảnh trong đời – ngay cả những hoàn cảnh đã từng có vẻ bi thương, vô nghĩa, hãi hùng – bây giờ càng ngày càng tỏ lộ cho bạn thấy chính là sự giáo hóa trực tiếp và là ân sủng của bậc thầy, và thầy nội tâm. Như Dilgo Khientse Rinpoche nói:

- Sùng kính là tinh túy của con đường tu tập, và nếu trong tâm ta không có gì ngoài bậc thầy, không cảm thấy gì ngoài sự sùng kính nhiệt tâm, thì bất cứ gì xảy đến đều được xem như ân sủng của thầy. Nếu chúng ta chỉ thực hành với sự sùng kính luôn luôn hiện diện này, thì đây chính là sự cầu nguyện.

Khi tất cả mọi ý nghĩa đều thấm nhuần sự sùng kính đối với bậc đạo sư, thì có một niềm tin tưởng tự nhiên rằng, không cần phải lo bất cứ gì xảy đến. Mọi sắc tướng đều là bậc đạo sư, mọi âm thanh đều là lời cầu nguyện, và mọi ý tưởng thô hoặc tế đều là sự sùng kính. Mọi sự vật khi ấy được giải phóng một cách tự nhiên vào bản chất tuyệt đối.

10- Tự Tánh sâu Xa của Tâm

Không ai có thể chết một cách vô úy và hoàn toàn bảo đảm, khi họ chưa thực sự giác ngộ được bản chất sâu xa của tâm. Vì chỉ có sự chứng ngộ này, được thuần thục qua nhiều năm thiền định, mới có thể giữ vững tâm suốt tiến trình rối loạn của cái chết. Trong tất cả những phương pháp mà tôi biết để giúp người trực nhận bản tâm, thì phương pháp Dzogchen – dòng tuệ giác trực tiếp và cổ nhất trong giáo lý Phật, và chính là nguồn gốc của giáo lý Bardo, - là phương pháp minh bạch nhất, hiệu nghiệm nhất, và thích hợp nhất cho nhu cầu hiện nay.

Nguồn gốc của Dzogchen trở về từ thời Phật nguyên ủy, đức Samantabhadra (Phổ Hiền) truyền xuống trong một hệ truyền thừa không gián đoạn cho đến ngày nay. Hàng trăm ngàn người ở Ấn, Hy Mã Lạp Sơn và Tây Tạng, đã đạt ngộ nhờ thực hành phương pháp ấy. Có một lời tiên tri kỳ diệu rằng:

- Vào thời đại tối tăm, trái tim của Samantabhadra sẽ chiếu sáng như lửa.

Cuộc đời tôi, sự giảng dạy của tôi và quyển sách này, được phụng hiến để thắp lên ngọn lửa ấy trong tim và não của thế giới.

Sự nâng đỡ, niềm cảm hứng và thầy hướng đạo miên viễn của tôi là ngài Padmasambhava, bậc thầy tối thượng Liên Hoa Sanh. Ngài là linh hồn của Dzogchen, là người hoằng dương vĩ đại nhất cho giáo lý này, nhập thể của

giáo lý, với những đức tính quảng đại sáng chói, với thần thông, với năng lực tuệ giác và lòng từ bi vô biên.

Dzogchen không được giảng dạy rộng rãi ở Tây Tạng, và trong một thời gian nhiều bậc thầy lớn nhất cũng không giảng dạy pháp môn này ở thế giới tân tiến. Thế thì tại sao bây giờ tôi giảng dạy? Một vài bậc thầy đã bảo tôi rằng đã đến lúc nên hoằng dương Dzogchen, thời gian mà lời tiên tri đã nói đến. Tôi cũng cảm thấy rằng thực thiếu từ bi nếu không san sẻ với mọi người, hiện hữu của một tuệ giác kỳ diệu như thế.

Nhân loại đã đến một giai đoạn khủng hoảng trong cuộc tiến hóa, và thời đại cực kỳ hỗn loạn đòi hỏi một nền giáo lý minh bạch, có hiệu năng. Tôi cũng thấy con người ngày nay cần một con đường được tỉa sạch giáo điều, độc đoán, siêu hình phức tạp, và những thứ phụ tùng có tính cách ngoại lai về phương diện văn hóa; một con đường vừa giản dị, vừa sâu sắc, một con đường không cần phải thực hành trong am thất hay tu viện, mà có thể hòa nhập vào đời sống hàng ngày, và có thể thực hành bất cứ ở đâu.

Vậy Dzogchen là gì? Đó không phải là một giáo lý đơn thuần, không phải là một nền triết học khác; một hệ thống tinh vi khác, cũng không phải là một mớ kỹ thuật hấp dẫn. Dzogchen là một trạng thái tâm, cái trạng thái nguyên ủy, toàn giác vốn là cốt lủy của tất cả chư Phật và tất cả các con đường tâm linh, đó là tột đỉnh của tiến hóa tâm linh nơi một con người. Dzogchen thường được dịch là "Sự toàn hảo lớn lao." Tôi thích để nguyên danh từ "Dzogchen, bởi khi nói sự toàn hảo là bao hàm có một cái gì ta phải cố đạt tới, một mục đích nằm cuối con đường dài gian khổ. Không gì đi xa ý nghĩa thực sự của Dzogchen hơn thế: Vì Dzogchen là trạng thái đã toàn hảo của bản tính nguyên ủy của ta, không cần phải làm cho toàn, vì nó ngay từ khởi thủy, đã toàn vẹn, như bầu trời.

Tất cả giáo lý Phật đều được giải thích theo "Cảnh, hành, quả". Cảnh hay "nền tảng" của Dzogchen là trạng thái nguyên ủy căn để này, bản chất tuyệt đối của chúng ta, vốn đã toàn hảo và luôn luôn có mặt. Patrul Rinpoche nói:
- Nó không cần tìm kiếm bên ngoài, cũng không phải là một cái gì trước đây bạn chưa có và bây giờ phải mang vào trong tâm bạn.
Vậy trên phương diện Cảnh (hay Nền tảng) – cái tuyệt đối – thì bản chất hay tự tính của chúng ta đồng với chư Phật, và ở tầng mức này, thì không có vấn đề giáo lý hay thực hành nào cả, "dù chỉ bằng tơ tóc."
Tuy nhiên cần hiểu rằng, chư Phật đi một đường, chúng ta đi một nẻo. Chư Phật nhận chân được Phật tính và đạt giác ngộ, còn chúng ta không nhận chân được Phật tính ấy nên trở thành mê mờ rối ren. Tình trạng này được gọi là "một cảnh hai đường." Hoàn cảnh tương đối của chúng ta là, tự tâm chúng ta bị mê mờ, cho nên ta cần giáo lý và thực hành để quay trở về chân lý: Đây là con đường của Dzogchen (Hành). Cuối cùng, trực nhận bản tâm ta là đạt giải thoát hoàn toàn và trở thành một vị Phật. Đây là Quả của Dzogchen, và nó có thể thực hiện ngay trong một đời này nếu hành giả thực sự để hết tâm trí mình vào đó.
Những bậc thầy Dzogchen biết rõ những nguy hiểm của sự lầm lẫn cái tuyệt đối với cái tương đối. Những người không hiểu được tương quan này có thể bỏ qua – ngay cả coi thường – khía cạnh tương đối của sự tu tập và định luật nhân quả nghiệp báo. Tuy nhiên, người nào thực sự nắm được ý nghĩa của Dzogchen thì lại càng có ý thức sâu xa hơn về nghiệp, và càng xem trọng nhu cầu cần thiết là thanh luyện và tu tập tâm linh. Bởi vì những người này hiểu được ở trong đó còn cả một kho tàng rộng lớn đang bị che khuất, nên càng cố gắng nhiệt tâm với một kỷ luật tự nhiên, luôn luôn hăng hái để tẩy trừ bất cứ chướng ngại gì ngăn che mình với bản tính chân thực của mình.

Giáo lý Dzogchen giống như một tấm gương phản chiếu. Nền tảng của bản tính nguyên ủy của ta, vốn thanh tịnh, giải thoát vô cấu, không bị giam giữ bởi một tri thức ngụy tạo nào dù tinh vi, quyến rũ đến đâu.

Thế thì với tôi, sự kỳ diệu của Dzogchen là gì? Tất cả giáo lý đều đưa đến giải thoát, nhưng điểm độc đáo của Dzogchen là ngay cả khía cạnh tương đối của giáo lý này, ngôn ngữ của Dzogchen, cũng không bao giờ làm nhiễm ô cái tuyệt đối bằng những khái niệm. Nó để cho cái tuyệt đối ở yên trong vẻ sơ nguyên, năng động, giản đơn, tráng lệ của nó, nhưng đối với kẻ nào có tâm khoáng đạt thì ngôn ngữ ấy thật rõ ràng, mạnh mẽ đến độ dù chưa giác ngộ mà nghe tới, ta cũng đủ có một thoáng nhìn thấy được vẻ tráng lệ huy hoàng của trạng thái giác ngộ.

CÁI THẤY

Sự thực tập tu luyện Dzogchen được mô tả là "Kiến, Thiền, Hành". Thấy được một cách trực tiếp trạng thái tuyệt đối, CẢNH hay nền tảng của bản thể chúng ta - tự tánh, tánh bản nhiên, - đó là Kiến; Cái cách để làm cho cái thấy ấy không gián đoạn gọi Thiền; và hội nhập cái thấy ấy vào trong toàn thể thực tại và cuộc đời chúng ta, gọi là Hành.

Vậy thì Kiến là gì? Đấy là thấy đuợc thực trạng của vạn pháp như nó là, đấy là biết được rằng bản tánh thực của tự tâm cũng là bản tánh thực của sự vật, và đấy là nhận được rằng bản tánh thực của tâm ta chính là chân lý tuyệt đối.

Dudjom Rinpoche nói:

- Kiến là sự bao gồm của trạng thái tỉnh thức sơ nguyên, trong đó mọi sự được chứa đựng: Nhận thức giác quan và hiện tượng bên ngoài, sinh tử và niết bàn. Sự tỉnh thức ấy có hai khía cạnh; "Không" là cái tuyệt đối và "tướng" hay nhận thức là cái tương đối.

Điều này muốn nói rằng toàn thể lĩnh vực tướng có thể hiện ra, và tất cả hiện tượng trong mọi thực tại khác nhau, dù sinh tử hay niết bàn, tất cả, vẫn luôn luôn và sẽ mãi mãi toàn vẹn, đầy đủ trong bầu trời bao la của tự tánh tâm. Nhưng mặc dù tinh túy của vạn pháp là trống rỗng, và "thanh tịnh từ khởi thủy", bản chất của nó vẫn đầy đủ đức tánh cao quý sung mãn mọi khả năng. Đó là một môi trường sáng tạo vô biên, năng động không ngừng nghỉ và luôn luôn tự nhiên toàn hảo:

Bạn có thể hỏi:

- Nếu trực nhận cái thấy ấy là chứng ngộ bản tâm, thế thì bản tâm là gì?

Hãy tưởng tượng một bầu trời trống rỗng bao la, trong sáng từ khởi thủy, "Tinh túy" (Thể) của nó là như thế. Hãy tưởng tượng một mặt trời sáng, trong, không bị mây che, hiện diện một cách tự nhiên: "Bản chất" (Tướng) của nó là như thế. Hãy tưởng tượng mặt trời ấy chiếu ra một cách vô tư trên tất cả người vật, đi vào mọi hướng: "Năng lực" (Dụng) của nó, biểu hiện của tâm đại bi – là như thế - không gì làm chướng ngại nó được, và nó thâm nhập khắp cả.

Bạn cũng có thể tưởng đến tự tánh tâm như một tấm gương, với năm năng lực hay trí khác nhau.

Tính mở rộng, bao la của nó là "Pháp giới thể tánh trí," thai tạng của lòng bi mẫn. Khả năng phản chiếu của tấm gương từng chi tiết đều hiện rõ khi một vật đi qua nó, đấy là "Đại viên cảnh trí." Bản chất không thiên vị chút nào của nó đối với mọi ấn tượng in lên nó, là "Bình đẳng tánh trí." Khả năng phân biệt rõ ràng không lẫn lộn mọi hiện tượng khởi lên, đó là "Diệu quan sát trí." Và tiềm năng có được mọi sự đã viên thành toàn vẹn, hiện diện tự nhiên là "Thành sở tác trí."

Trong Dzogchen "Kiến" được thầy trực tiếp truyền cho môn đệ. Chính cái cách độc đáo của sự điểm đạo này, đã làm cho Dzogchen thành đặc biệt, độc nhất vô nhị.

Cái được truyền cho môn đệ trong lúc khai đạo chính là kinh nghiệm trực tiếp về tâm giác ngộ của chư Phật, qua sự ban ân của một bậc thầy biểu tượng của sự chứng ngộ toàn vẹn. Muốn có thể tiếp nhận được sự khai đạo, người học cần phải đạt đến một giai đoạn trong đó họ vừa có được tâm khoáng đại vừa có lòng sùng kính để làm cho họ dễ cảm thụ đối với ý nghĩa chân thực của Dzogchen.

Làm sao tâm giác ngộ của chư Phật có thể truyền được?

Hãy tưởng tượng bản tâm như cái mặt của bạn; nó luôn luôn ở với bạn, nhưng bạn không thấy được nếu không có sự giúp đỡ. Tưởng tượng rằng bạn chưa hề thấy một tấm gương. Sự khai ngộ của vị thầy là như thình lình đưa lên trước mặt bạn một tấm gương và lần đầu tiên bạn thấy được chính cái mặt của bạn phản chiếu. Cũng như mặt bạn, sự tỉnh giác thuần túy về Tự tánh tâm, không phải là một cái gì bậc thầy mới đem lại cho bạn mà lâu nay bạn không có, đó cũng không là một cái gì mà bạn có thể tìm ở bên ngoài bạn. Nó vẫn luôn luôn là của bạn, nhưng cho đến lúc ấy, bạn chưa từng thực sự nhìn thấy nó một cách trực tiếp.

Patrul Rinpoche giải thích:

- Theo truyền thống đặc biệt của những bậc thầy, thì bản tâm được khai ngộ ngay khi tâm phân biệt tan biến.

Trong lúc khai thị, bậc thầy cắt đứt hoàn toàn cái tâm phân biệt, để bày ra tự tánh nguyên sơ của tâm, gọi là tính giác Rigpa, hiển thị bản chất thực của nó một cách rõ ràng.

Trong giây phút mãnh liệt ấy, có một sự hòa nhập giữa tâm và trí xảy ra, người học có ngay kinh nghiệm không chối cãi được về tự tánh, bản chất

Rigpa. Trong cùng một giây phút ấy, thầy khai thị và trò chứng ngộ. Khi vị thầy hướng ân sủng của mình do trí giác của ông về tự tính, vào tự tính tâm của đệ tử, là thầy trực chỉ cho đệ tử bản lai diện mục của y.

Tuy nhiên, muốn cho sự khai ngộ của thầy được hoàn toàn công hiệu, thì cần phải tạo cho đúng điều kiện và môi trường thích hợp. Trong lịch sử chỉ có một số ít người đặc biệt, nhờ nghiệp đã thanh tịnh, mới có thể trực nhận bản tâm và ngộ ngay tức khắc. Phần đông còn lại, sự khai thị phải luôn luôn được chuẩn bị bởi một số điều kiện trước đấy. Chính những chuẩn bị này tịnh hóa, lột hết cái tâm phàm, đưa bạn đến trạng thái trong đó tâm bản nhiên có thể được khải thị cho bạn.

Trước tiên thiền định – phương thuốc chữa bệnh phân tán – đưa tâm về nhà, khiến nó có thể an trú trong trạng thái tự nhiên.

Thứ hai, những thực tập sâu xa về thanh luyện – tăng cường thiện nghiệp nhờ tích lũy công đức và trí tuệ - làm mòn, tiêu mất những tấm màn cảm xúc và tri thức che khuất bản tánh tự nhiên của tâm. Thầy tôi đã viết:

- Khi những chướng ngại ngăn che đã được tẩy trừ, thì trí tuệ bản nhiên của tự tánh sẽ chiếu sáng.

Những thực tập để thanh luyện này đã được thi thiết khéo léo để đem lại một sự chuyển hóa nội tâm toàn vẹn. Chúng bao quát toàn bản thể - thân, lời, ý – và khởi sự bằng một quán sát sâu xa về.

Tính độc nhất vô nhị của đời người.

Tính thường tại của vô thường và chết.

Tính nhân nào quả ấy của mọi hành vi.

Vòng lẩn quẩn đau khổ của luân hồi sinh tử.

Những tư duy này gợi lên ý thức mãnh liệt về "từ bỏ," một ước muốn cấp thiết để ngoi lên khỏi sinh tử và đi theo con đường giải thoát. Đây là nền tảng cho sự thực hành đặc biệt gồm có:

Quay về nương tựa Phật, chân lý trong lời dạy của Ngài, và tấm gương của những hành giả đã thực hành giáo lý ấy, và nhờ vậy đánh thức niềm tin và Phật tính ở trong ta.

Nảy sinh lòng bi mẫn (hay tâm Bồ đề, trái tim của trí giác, sẽ giải thích ở chương 12), luyện tâm để làm việc với chính mình và người khác, và những khó khăn trong đời.

Tẩy trừ những chướng ngại và cấu uế nhờ quán tưởng và trì chú để thanh lọc và chữa lành thân tâm.

Tích lũy công đức và trí tuệ bằng cách phát triển bố thí và tạo những hoàn cảnh lành tốt.(*)

Tất cả những thực tập nói trên họp thành, xoay quanh pháp Du già đạo sư, phương pháp căn bản mãnh liệt cảm động hơn tất cả, tối cần thiết để mở mang tâm trí hầu trực nhận trạng thái thiền.

Thứ ba, một tra tầm đặc biệt đi sâu vào bản chất của tâm và các tướng sẽ làm kiệt quệ sự không ngừng theo đuổi tư duy tìm kiếm của tâm, sự lệ thuộc đủ thứ khái niệm, phân tích, tham khảo của nó, và đánh thức sự chứng nhập bản chất chân không.

Những chuẩn bị ấy vô cùng quan trọng, cần được thực hiện song hành một cách có hệ thống, để làm cho người học có thể đánh thức bản tâm, sẵn sàng cho thời điểm được thầy khai thị bản lai diện mục.

Nyoshul Lungtok, về sau trở thành một trong những đạo sư vĩ đại về thiền đốn ngộ trong thời hiện đại, đã theo thầy Patrul trong mười tám năm. Suốt thời gian ấy hai thầy trò không rời nhau. Nyoshul học và hành rất chuyên cần, đã tích lũy một kho công đức, thực tập và tịnh hóa, sẵn sàng để nhận ra bản tâm, nhưng vẫn chưa được thầy khai thị. Rồi vào một buổi chiều, Patrul Rinpoche đã khai thị cho ông. Việc ấy xảy ra vào lúc họ cùng ở lại trong một am ẩn cư trên núi, phía trên ngôi tu viện. Đấy là một đêm đẹp trời. Bầu trời

xanh thẳm sáng lên dưới ánh sao lấp lánh. Âm thanh tịch mịch càng tăng thêm bởi tiếng chó sủa xa xa. Patrul Rinpoche đang nằm dài dưới đất, thực tập một kiểu tu Dzogchen đặc biệt. Ngài gọi Nyoshul đến bảo:

- Có phải ông bảo là ông chưa biết tự tánh tâm là gì hay không?

Nyoshul đoán biết qua giọng nói của thầy rằng đấy là một giây phút nghiêm trọng. Ông gật đầu chờ đợi. Patrul Rinpoche nói:

- Kỳ thực thì không có gì.

Ngài nói bâng quơ và thêm:

- Này con, hãy tới nằm đây như cha già của con.

Nyoshul tiến đến duỗi dài cạnh ông, Patrul hỏi:

- Con có thấy những vì sao trên trời không?

- Có.

- Con có nghe chó sủa phía dưới tu viện không?

- Có.

- Con có nghe ta nói gì với con không?

- Có.

- Được rồi, tự tánh tâm, bản chất của Dzogchen chỉ là thế đấy.

Nyoshul kể lại những gì xảy ra lúc đó:

- Ngay khi ấy, tôi đạt đến một sự chắc chắn của thực chứng nội tâm. Tôi đã giải thoát khỏi xiềng xích của phải và không phải. Tôi đã nhận chân trí giác nguyên thủy, sự hợp nhất đơn thuần giữa Không với trực giác nội tại. Tôi được khai ngộ nhờ ân phước của thầy như Saraha bậc thầy vĩ đại của Ấn Độ đã nói:

- "*Kẻ nào mà lời thầy đã thâm nhập vào tâm*
Sẽ thấy được chân lý như ngọc trong lòng tay"

Vào lúc ấy mọi sự hiển bày, kết quả bao năm tu tập, thanh luyện đã phát sinh, Nyoshul đã chứng ngộ bản tánh. Không có gì phi thường trong lời lẽ mà bậc

thầy đã xử dụng, chúng kỳ thực rất bình thường, nhưng ngoài lời lẽ, một cái gì khác đã được truyền thông. Cái mà bậc thầy khai thị là bản chất nội tại của mọi sự, mà chính là ý nghĩa chân thật của Dzogchen. Vào lúc này bậc thầy đã đưa đệ tử vào trạng thái chứng ngộ qua năng lực và sự gia trì của sự thực chứng nơi ngài.

Nhưng các bậc thầy không giống nhau, họ có thể dùng đủ mọi phương tiện thiện xảo để tạo ra sự thay đổi tâm lý ấy nơi đệ tử. Patrul Rinpoche chẳng hạn đã được khai ngộ bằng một cách lạ lùng bởi vị thầy quái dị tên Do Khientse, mà tôi được nghe truyền tụng như sau:

Patrul Rinpoche đang tu một phép quán Yoga cao cấp và bị kẹt, không một đồ hình nào về chư thiên hiện ra trong tâm ông. Một hôm ông đi đến thầy đang ngồi uống trà bên đống lửa giữa trời. Ở Tây Tạng khi bạn thấy một bậc thầy mà mình kính trọng thì bạn lạy dài. Khi Patrul Rinpoche khởi sự lạy từ xa, thì Do Khientse điểm mặt ông mà gầm lên:

- Ê con chó già kia, có giỏi thì cứ đến đây!

Do Khientse có dáng vóc một hiệp sĩ dữ tợn với tóc xõa dài, áo quần xốc xếch, ưa cỡi ngựa. Khi Patrul Rinpoche tiếp tục lạy và tiến gần ông, ông luôn mồm chửi rủa và ném sỏi, đá càng lúc càng lớn cho đến khi Patrul tới trong tầm tay thì ông quật ngã ngất xỉu. Khi tỉnh dậy Patrul ở trong một trạng thái tâm khác hẳn. Những đồ hình lâu nay quán không được bỗng nhiên hiện rõ cho ngài. Mỗi câu chửi và nhục mạ của vị thầy đã phá tan những dư tàn trong tâm phân biệt của người đệ tử, và mỗi cục đá trúng người ông đã mở những huyệt đạo bế tắc trong cơ thể ông. Trong hai tuần kỳ diệu tiếp theo, những hình ảnh của đồ hình đã không rời ông.

Bây giờ tôi sẽ cố đưa ra một vài ý nghĩa Kiến là gì, nó ra sao khi đã trực ngộ bản tâm, mặc dù thực sự thì không ngôn từ phân biệt nào mô tả được điều ấy.

Dudjom Rinpoche nói lúc đó giống như cất một cái mồng ra khỏi đầu bạn, thật là nhẹ nhõm khoáng đạt vô biên. Đây là cái Thấy tối thượng, thấy cái chưa từng thấy trước đây. Khi bạn "thấy được cái chưa từng thấy" thì mọi sự mở ra, trải rộng, rõ ràng, đầy sức sống, lạ lùng, tươi mát. Nó như thể là một cái mái vừa bay khỏi tâm bạn hay một bầy chim thình lình bay ra từ một cái tổ đen tối. Mọi sự hạn cuộc trong đời đều tan biến rơi rụng, "Như xé một dấu niêm phong," người Tây Tạng thường nói.

Tưởng tượng bạn đang ở trong một ngôi nhà trên đỉnh một ngọn núi cao nhất thế giới. Thình lình toàn thể ngôi nhà đã ngăn bít nhãn quan của bạn bấy lâu bỗng sụp đổ, làm cho bạn thấy được mọi sự vật xung quanh trong và ngoài. Nhưng kỳ thực không có vật gì để thấy; những gì xảy ra không thể so sánh với bất cứ thường ngày; đấy là một sự "thấy" toàn vẹn, đầy đủ, chưa từng có trước kia.

Dudjom Rinpoché bảo:

- Kẻ thù nguy hiểm nhất của bạn đã trói bạn vào vòng sinh tử từ vô lượng kiếp đến nay, chính là sự chấp thủ và cái bị chấp thủ. Khi bậc thầy khai thị và bạn nhận được, thì hai thứ đó bị đốt sạch như lông chim trong ngọn lửa, không còn dấu vết.

Cả sự chấp thủ và cái bị chấp thủ, vật bị chấp thủ và con người chấp thủ được giải phóng trọn vẹn từ căn bản. Căn nguyên của vô minh đau khổ hoàn toàn khô kiệt. Và mọi sự xuất hiện như bóng trong gương, trong suốt, long lanh và như mộng huyễn.

Khi bạn tự nhiên đạt đến trạng thái thiền định ấy, khởi hứng bởi Kiến, thì bạn có thể an trú rất lâu, không xao lãng, không cần nỗ lực. Khi ấy không có gì gọi là "thiền định" để bảo vệ giữ gìn, và bạn đang ở trong trạng thái dòng tuệ giác tự nhiên gọi là Rigpa. Và khi ở trong đó, thì bạn thấy nó vẫn luôn luôn như vậy rồi. Khi trí giác bản nhiên chiếu sáng, thì không một bóng tối hoài

nghi nào có thể còn lại, và một tri kiến sâu xa, toàn vẹn sinh khởi trực tiếp, không nỗ lực.

Bạn sẽ thấy tất cả những hình ảnh và ẩn dụ tôi đã dùng, tan hóa thành một kinh nghiệm bao quát về chân lý. Sự sùng kính ở trong trạng thái ấy, tâm đại bi ở trong trạng thái ấy, và tất cả tuệ giác, phúc lạc, sáng sủa, vô tưởng, tất cả hòa nhập với nhau, liên kết với nhau thành một vị duy nhất. Lúc ấy là lúc giác ngộ. Một năng khiếu hài hước sâu xa tuôn phát từ trong tâm, khiến bạn mỉm cười trước khái niệm tư duy trật lất của mình bấy lâu về tự tánh tâm như thế nào. Từ đấy phát sinh một niềm tin không thể lay chuyển, một xác tín rằng "nó đây rồi": Không còn gì khác để tìm kiếm, không còn gì hơn thế để mà hy vọng. Tính chắc chắn của Kiến này là cái cần làm cho sâu xa bằng cách liên tục nhìn vào tự tánh của tâm, nó cần được an trú qua kỷ luật thiền định.

THIỀN ĐỊNH

Thế thì thiền định trong Dzogchen nghĩa là gì? Đấy chỉ là an trú trong KIẾN không xao lãng, một khi đã được khai thị. Dudjom Rinpoche mô tả:

- Thiền là trú tâm vào trạng thái Tâm bản lai (Rigpa), không hết thảy mọi tạo tác của tâm, trong khi hoàn toàn buông xả, không xao lãng cũng không bám víu.

Vì người xưa đã nói rằng:

- Thiền không phải là nỗ lực, mà tự nhiên thấm vào trong đó.

Toàn thể mục đích của thiền trong pháp tu Dzogchen là tăng cường và an trú trạng thái Tâm bản nhiên (Rigpa), khiến cho nó phát triển toàn vẹn. Cái tâm bình thường theo tập quán, đầy những dự phóng, thật là mãnh liệt vô cùng. Nó cứ luôn luôn trở lại, và tóm lấy ta một cách dễ dàng khi ta không chú ý, hoặc xao lãng, Dudjom Rinpoche thường nói:

- Bây giờ tâm bản nhiên (Rigpa) của ta như một hài nhi bé bỏng bị mắc kẹt trên một bãi chiến trường vọng tưởng nổi lên rất mạnh.
Tôn muốn nói rằng chúng ta khởi sự công việc "giữ em", giữ cái Tâm bản nhiên ở trong môi trường bảo đảm của thiền định.
Nếu thiền định chỉ là tiếp tục dòng Tâm bản nhiên sau khi đã được khai thị, thì làm sao ta biết được lúc nào đó là Tâm bản nhiên, lúc nào không phải Tâm bản nhiên? Tôi đã hỏi Dudjom Rinpoche câu ấy, và Ngài đã trả lời với sự giản dị đặc biệt nơi Ngài:
- Nếu con ở trong tâm trạng không thay đổi, đó là Tâm bản nhiên.
Nếu chúng ta không vẽ rắn thêm chân, lèo lài cái tâm bằng bất cứ cách nào, mà an trú trong trạng thái bất biến, sự tỉnh giác thuần tịnh của nó, thì đấy là Tâm bản nhiên. Nếu có một sự gượng ép nào, một lèo lái nào, một bám víu nào của ta, thì đó không phải là Tâm bản nhiên. Tâm bản nhiên là một trạng thái trong đó không còn một hoài nghi nào, thực sự không có cái tâm nào để hoài nghi. Bạn thấy một cách trực tiếp. Nếu bạn ở trong trạng thái ấy, thì một niềm vui, một xác tín tự nhiên khởi lên cùng với Tâm bản nhiên, làm cho bạn biết.
Truyền thống Dzogchen là một truyền thống cực kỳ minh bạch, vì càng đi sâu càng có thể khởi lên vọng tưởng vi tế, và cái đang cần là tri kiến về thực tại tuyệt đối. Ngay cả sau khi khai thị, vị thầy vẫn còn giải rõ chi tiết những trạng thái không phải là thiền Dzogchen và không được lầm lẫn. Một trong những trạng thái đó là, bạn trôi giạt vào "một cõi đất không thuộc về đâu" trạng thái tâm trong đó không có tư tưởng, không kí ức, một trạng thái thờ ơ, đen tối, chán chường, ở đó bạn chìm lại vào trong nền tảng của tâm phàm tình. Trong trạng thái thứ hai có một chút ít yên lặng và hơi sáng sủa, nhưng là một thứ yên lặng trầm trệ, vẫn còn vùi trong tâm phàm tình. Trong một trạng thái thứ ba, bạn cảm nghiệm một sự vắng bóng tư tưởng, nhưng lại rơi

vào không gian trống rỗng lạ lùng. Trong một trạng thái thứ tư, tâm bạn đi lang thang, chạy theo những tư tưởng, dự phóng. Không có trạng thái nào trong đấy là thiền định thật sự, và hành giả cần phải xem chừng một cách thiện xảo để tránh bị lừa dối bằng những cách ấy.

Tinh yếu của hành thiền Dzogchen được đề ra trong bốn điểm sau:

Khi một niệm quá khứ đã chấm dứt mà niệm vị lai chưa sanh, trong khoảng hở đó giữa hai niệm, có phải là có một ý thực tại, mới mẻ, nguyên sơ, không bị thay đổi bởi một tơ tóc khái niệm nào, thuần là một sự tỉnh giác nguyên vẹn hay không?

Đấy! Tâm bản nhiên là thế đấy!

Tuy nhiên nó không ở mãi trong trạng thái như vậy, bởi vì một niệm khác lại khởi lên, phải chăng?

Nhưng nếu bạn không nhận ra niệm ấy đúng như bản chất nó (nghĩa là khi có tâm, thì tự nhiên có ý tưởng khởi lên. DG) ngay khi nó khởi, thì nó sẽ trở thành một ý tưởng khác, như trước. Đây gọi là "dây chuyền vọng tưởng", và là nguồn gốc của sinh tử.

Nếu bạn có thể nhận chân được bản chất thật sự của ý tưởng (niệm) ngay khi nó khởi lên, và cứ để yên nó đừng theo đuổi thêm, thì bất cứ ý tưởng nào khởi lên đều tự động tan trở lại vào trong khoảng bao la của Tâm bản nhiên, và được giải thoát.

Đương nhiên, cần cả một đời tu tập mới hiểu và nhận chân được tính phong phú và vĩ đại của bốn điều giản dị mà thâm sâu này. Ở đây tôi chỉ có thể cho bạn nếm qua một chút vị của cái khoáng đạt của thiền Dzogchen là như thế nào.

Có lẽ điểm quan trọng nhất là Dzogchen trở thành một dòng liên tục của Tâm bản nhiên, như một con sông chảy liên tục ngày đêm không gián đoạn. Dĩ nhiên đây là trạng thái lý tưởng, vì sự an trú vào kiến một cách không xao

lãng ấy, sau khi được khai thị và nhận chân – chính là phần thưởng của nhiều năm tu tập kiên trì.

Thiền Dzogchen rất hiệu lực trong công việc xử lý những sanh khởi của tâm và có cái nhìn độc đáo về những sanh khởi ấy. Mọi sự khởi tâm đều được thấy trong bản chất thật của chúng, nghĩa là không rời Tâm bản nhiên và không chống chọi với nó, mà kỳ thực không gì khác hơn – và điều này rất quan trọng – là những tia tự chiếu của Tâm bản nhiên, những biểu hiện năng lực của nó.

Giả sử bạn thấy mình ở trong một trạng thái yên lặng sâu xa; thông thường trạng thái ấy không kéo dài, một ý niệm, một chuyển động luôn luôn khởi lên, như sóng trong biển. Đừng chối bỏ sự chuyển động hay đặc biệt ôm lấy sự yên tĩnh, mà cứ tiếp tục dòng hiện trú thuần túy ấy của tâm bạn. Trạng thái an bình lan khắp của thiền định ấy chính là Tâm bản nhiên, mọi sự khởi lên trong tâm không gì khác hơn là tâm ấy chiếu ra. Đây là trái tim, là nền tảng của pháp hành thiền Dzogchen. Một cách để tưởng tượng điều này là, như thể bạn đang cỡi trên tia mặt trời để trở về mặt trời. Bạn theo dõi ngay những niệm khởi trở về căn nguyên của chúng, nền tảng Tâm bản nhiên. Khi bạn thể hiện sự bền vững của kiến, thì bạn không còn bị đánh lừa và chia trí bởi bất cứ gì sanh khởi, và do đó không thể làm mồi cho vọng tưởng.

Dĩ nhiên trong biển có sóng to, sóng nhỏ; có những cảm xúc mạnh kéo đến như giận dữ, dục vọng, ganh tị. Hành giả thực thụ sẽ nhận chân những thứ này không phải quấy rầy hay chướng ngại, mà là một cơ hội lớn. Phản ứng lại những sinh khởi như thế với khuynh hướng thông thường là chấp nhận và chối bỏ chính là dấu hiệu chứng tỏ không những bạn chia trí, mà còn không nhận ra được, và đã mất dấu Tâm bản nhiên. Phản ứng lại những cảm xúc bằng cách đó thì chỉ làm cho chúng có thêm năng lực, và trói buộc chúng ta chặt chẽ hơn vào dây xích vọng tưởng. Bí quyết lớn của Dzogchen là nhìn

suốt những cảm xúc khi chúng khởi lên, để thấy mặt thực của chúng là biểu hiện sống động như hiện chớp của chính năng lực Rigpa, Tâm bản nhiên. Khi bạn tập dần cách làm này, thì ngay cả những cảm xúc rầy rà nhất cũng không thể tóm lấy bạn, mà tan biến như sóng lớn dậy lên rồi lùi lại và chìm vào đại dương yên tĩnh.

Hành giả khám phá – và đây là một cái nhìn đảo lộn, mà sự vi tế và năng lực của nó không thể suy lường - rằng không những cảm xúc mạnh không thể kéo bạn đi, lôi bạn trở lại vào dòng nước xoáy của sự thác loạn trong bạn, mà chúng có thể thực sự hữu ích để đào sâu, làm mạnh thêm, tăng cường Rigpa, trạng thái Tâm bản nhiên. Năng lực vũ bão trở thành nguyên liệu để nuôi dưỡng cái năng lượng đã được đánh thức của Tâm bản nhiên. Cảm xúc càng mạnh, càng bốc lửa, thì trạng thái Tâm bản nhiên càng được tăng cường. Tôi thấy rằng phương pháp độc đáo này của Dzogchen có mãnh lực ghê gớm để giải tỏa ngay cả những vấn đề tâm lý và cảm xúc đã ăn sâu, thâm căn cố đế.

Bây giờ tôi xin đưa ra cho bạn một lối giải thích giản dị về tiến trình này hoạt động ra sao. Điều này sẽ vô giá về sau, khi ta xét đến những gì xảy ra vào lúc chết.

Trong Dzogchen, bản chất nội tại tự nhiên của mọi sự gọi là "Ánh sáng căn bản" hay "Ánh sáng Mẹ." Nó lan khắp lĩnh vực kinh nghiệm của chúng ta, và bởi thế cũng là bản chất nội tại của những tư tưởng và cảm xúc khởi lên trong tâm ta nữa, mặc dù chúng ta không nhận ra điều đó. Khi bậc thầy khai thị cho chúng ta bản tính chân thật của tâm, tức là trạng thái Rigpa hay Tâm bản nhiên, thì điều ấy giống như thầy cho ta một cái chìa khóa. Trong Dzogchen chúng ta gọi chìa khóa ấy - sẽ mở cho chúng ta đến tri kiến toàn vẹn – là "Ánh sáng đạo lộ" hay "Ánh sáng con."

Ánh sáng căn bản và ánh sáng đạo lộ thực ra chỉ là một, nhưng vì mục đích giảng dạy mà được phân ra như thế. Nhưng một khi có được chìa khóa Ánh

Sáng Đạo Lộ nhờ sự khai thị của bậc thầy, thì ta có thể sử dụng nó tha hồ để mở vào cánh cửa Bản tánh tự nhiên của thực tại. Sự mở cửa này được gọi theo Dzogchen là "Gặp gỡ giữa Ánh sáng Căn bản và Ánh sáng Đạo lộ" hay "Mẹ con gặp gỡ." Nói cách khác là, vừa khi một ý tưởng hay cảm xúc khởi lên, Ánh sáng Đạo lộ - Rigpa - nhận ra ngay bản chất của nó, tính nội tại của nó, là Ánh sáng Căn bản. Trong giây phút nhận ra nhau ấy, hai ánh sáng tan hòa vào nhau, tư tưởng và cảm xúc được giải phóng ngay tại nền tảng của nó. Điều cốt yếu là kiện toàn sự tập luyện hội nhập hai ánh sáng này và giải tỏa những móng tâm động niệm ngay khi đang sống, bởi vì, điều xảy ra vào lúc chết, với tất cả mọi người là: Ánh sáng căn bản xuất hiện trong vẻ huy hoàng rộng lớn, và mang theo nó một cơ hội để giải thoát hoàn toàn - nếu, và chỉ nếu - bạn đã biết làm thế nào để nhận ra nó.

Có lẽ đến đây, điều rõ ràng là sự tan hòa hai ánh sáng và tự hóa giải mọi ý tưởng cảm xúc, chính là thiền định ở tầng sâu xa nhất của nó. Kỳ thực thì danh từ "thiền định" quả không thích hợp với pháp hành trì Dzogchen, vì thiền định bao hàm sự tư duy về một cái gì, mà trong Dzogchen thì tất cả chỉ là và luôn luôn là Tâm bản nhiên. Bởi thế không có vấn đề một sự thiền định tách rời với sự an trú cái hiện diện thuần túy của Tâm bản nhiên.

Danh từ duy nhất có thể diễn đạt được cái này là không-thiền. Trong trạng thái ấy, theo lời các bậc thầy, dù bạn có đi tìm vọng tưởng cũng không còn sót lại cái nào. Cho dù bạn muốn kiếm một hòn sỏi bình thường trên một hòn đảo vàng ngọc, thì bạn cũng không cách nào tìm được. Khi Kiến đã hiện diện liên tục, dòng Tâm bản nhiên không gián đoạn, sự hòa nhập hai Ánh sáng là tự nhiên, liên tục, thì mọi vọng tưởng khả hữu đều được giải tỏa ngay tại gốc của nó, và toàn thể nhận thức của bạn khởi lên liên tục là Tâm bản nhiên.

Những bậc thầy nhấn mạnh rằng muốn ổn định Kiến trong thiền định, cốt yếu trước hết là hoàn tất sự luyện tập này trong một khung cảnh đặc biệt của nhập

thất, ở đấy mọi điều kiện thuận lợi đều sẵn có. Còn ở giữa sự tán loạn rộn ràng của thế gian, thì dù bạn có thiền bao nhiêu, kinh nghiệm thực thụ cũng không phát sinh được trong tâm bạn.

Thứ hai, mặc dù trong Dzogchen không có sự khác biệt giữa thiền và đời sống thường nhật, song khi bạn chưa có được sự an trú thực vững vàng nhờ thiền tập vào những thời khóa hẳn hoi, thì bạn không thể nào hội nhập tuệ giác của thiền định vào kinh nghiệm hàng ngày.

Thứ ba, ngay cả khi bạn thực hành, bạn có thể an trú dòng tương tục Tâm bản nhiên với niềm tin của Kiến; nhưng nếu bạn không thể tiếp tục dòng ấy vào mọi lúc và mọi tình huống, hòa lẫn sự tu tập với đời sống hàng ngày của bạn, thì nó sẽ không làm phương thuốc cứu bạn được, mỗi khi hoàn cảnh khó chịu khởi lên, và bạn sẽ bị ý tưởng, cảm xúc dẫn cho lạc vào mê vọng.

Có câu chuyện thú vị về một hành giả Dzogchen sống không khoe khoang, nhưng lại có một đám đông đồ đệ. Có một thầy tu rất kiêu hãnh về học vấn đa văn của mình, đâm ra ganh tị với hành giả mà ông ta biết là không đọc sách nhiều. Ông ta nghĩ:

- Sao một người tầm thường như thế dám dạy đệ tử? Sao y dám tự xưng thầy? Ta sẽ đến thử tri kiến của y, cho lộ cái sự giả dối của y, và làm nhục y trước mặt đệ tử, để bọn này bỏ y mà theo ta.

Bởi vậy y đến viếng vị hành giả, và hỏi với vẻ khinh miệt:

- Này đồng bạn Dzogchen, có phải ông chỉ có thiền mà thôi không?

Vị hành giả trả lời một câu hoàn toàn bất ngờ:

- Có gì để thiền?

Vị học giả nói một cách đắc thắng.

- Thế thì ông không thiền định gì cả sao?

Vị hành giả đáp.

- Nhưng có bao giờ tôi tán loạn đâu?

HÀNH

Khi sự an trú trong Tâm bản nhiên trở nên một thực tại, thì nó bắt đầu thấm nhuần sự sống và hành động hàng ngày của hành giả, nuôi dưỡng một sự ổn định và niềm tin sâu xa. Dudjom Rinpoché nói:

- Hành có nghĩa là thật sự ngắm nhìn những ý tưởng của chính bạn, xấu hay tốt, nhìn suốt bản chất thực sự của bất cứ ý tưởng nào có thể khởi lên, không truy tầm quá khứ cũng không mời gọi tương lai, không để cho tâm bám víu vào một kinh nghiệm hạnh phúc, cũng không để nó tràn ngập bởi những tình cảnh đau buồn. Khi làm như vậy, bạn cố đạt đến và an trú trong đại xả, trong đó mọi sự tốt xấu, an nguy đều không có lai lịch gì chân thực.

Sự trực ngộ Kiến một cách tinh vi toàn triệt, sẽ thay đổi cái nhìn của bạn đối với sự vật. Càng ngày tôi càng nhận rõ rằng chính ý tưởng và khái niệm đã ngăn cản không để cho chúng ta luôn an trú trong tuyệt đối. Bây giờ tôi mới hiểu vì sao thầy tôi thường dạy: "Hãy cố gắng đừng tạo ra quá nhiều hy vọng hay lo sợ", vì chúng chỉ tổ gây thêm sự bám víu trong tâm. Khi Kiến có mặt, thì những ý tưởng được nhìn thấy đúng như bản chất chúng, đó là phù du, trong suốt, và chỉ có tính cách tương đối. Bạn thấy suốt mọi sự một cách trực tiếp, như thể là bạn có con mắt X-quang. Bạn không bám víu cũng không xua đuổi những ý tưởng cảm xúc, mà chào đón tất cả chúng trong vòng ôm lớn rộng của Tâm bản nhiên. Những gì mà trước đây bạn coi là rất quan trọng - những tham vọng, kế hoạch, mong đợi, hoài nghi, đam mê – không còn khống chế bạn một cách sâu xa nữa, vì chánh kiến đã giúp bạn thấy được cái trống rỗng, phi lý của tất cả chúng nó, nhờ vậy phát sinh trong bạn một tinh thần từ bỏ thật sự.

An trú trong niềm tin và ánh sáng của Tâm bản nhiên làm cho những ý tưởng cảm xúc của bạn được giải tỏa một cách tự nhiên không cần nỗ lực, vào trong

không gian rộng lớn của Tự Tính tâm, giống như là viết chữ trên nước hay vẽ trên nền trời. Nếu bạn thật sự tu tập như thế đến chỗ toàn vẹn, thì nghiệp không còn cơ hội để tích lũy, và trong trạng thái buông xả hoàn toàn ấy, định luật nhân quả trong vòng nghiệp báo không còn cách nào trói buộc bạn.

Đừng tưởng điều ấy dễ. Thật vô cùng gay go để an trú không xao lãng trong Tự tánh của tâm, dù chỉ trong chốc lát, chứ đừng nói đến giải tỏa một ý niệm hay cảm xúc ngay khi nó sinh khởi. Chúng ta thường cho rằng chỉ vì mình hiểu được một điều gì trên phương diện tri thức, hoặc tưởng mình đã hiểu, mà việc ấy có nghĩa rằng mình đã thật sự đạt ngộ. Đấy là một ảo tưởng lớn lao. Cần phải có sự chín mùi, thuần thục của sự tu tập, qua nhiều năm học lắng nghe, tư duy, quán tưởng, thiền định và thực hành kiên trì. Và nhất là sự thực hành Dzogchen luôn luôn cần sự hướng dẫn và khai đạo của một bậc thầy đủ tư cách.

Nếu không, thì sẽ có một mối nguy mà truyền thống này gọi là "Kiến nuốt mất Hành." Một giáo lý cao siêu mãnh liệt như Dzogchen kéo theo một nguy cơ trầm trọng. Khi tự lừa dối mình - tưởng mình đã giải thoát hết tư tưởng cảm xúc, mà kỳ thực tuyệt nhiên bạn chưa có khả năng làm chuyện ấy; hoặc tưởng mình đang hành động một cách tự nhiên như thiền sư Dzogchen thực thụ - thì bạn chỉ có đang kết nạp, tích lũy vô số ác nghiệp. Như Padmasambhava nói, và điều này tất cả chúng ta đều nên có, là:

- Mặc dù Kiến ta bao la như bầu trời.

Mà hành động và niềm tôn kính đối với nhân quả nơi ta nhỏ nhiệm, vi tế như hạt bụi.

Những bậc thầy trong truyền thống Dzogchen vẫn thường nhấn mạnh rằng, nếu không hoàn toàn quen thuộc một cách sâu xa với "tinh yếu và phương pháp tự giải thoát" nhờ thực tập lâu dài, thì thiền "chỉ có đi sâu thêm vào con đường hư vọng." Điều này có vẻ gay cấn, nhưng thực sự là thế, bởi vì chỉ có

nhờ liên tục tự giải tỏa tư tưởng mới thực sự chấm dứt được sự thống trị của hư vọng và che chở bạn khỏi ngụp lặn trong đau khổ và loạn thần kinh. Nếu không có phương pháp tự giải tỏa, thì bạn sẽ không thể nào chống chọi những bất hạnh và hoàn cảnh xấu mỗi khi gặp phải; và dù có thiền định, bạn vẫn bị những cảm xúc mạnh như giận dữ, ham muốn hoành hành. Mối nguy hiểm của những loại thiền khác không theo phương pháp này là, chúng trở thành giống như "thiền định của chư thiên," dễ dàng lạc vào trạng thái đăm chiêu trịnh trọng, hoặc xuất thần thụ động, hoặc trống rỗng "ngoan không", không thứ nào trong đây tấn công và đánh tan vọng tưởng tận gốc rễ.

Bậc thầy Dzogchen vĩ đại, Vimalamitra nói về những cấp độ của tính tự nhiên trong sự giải thoát này một cách minh bạch nhất: Lúc mới làm chủ được công phu này, sự giải thoát xảy ra đồng thời với sự sanh khởi, giống như nhận ra người quen trong đám đông. Khi thuần thục đi sâu vào công phu, thì giải thoát xảy ra đồng thời với sự khởi lên những ý tưởng và cảm xúc, như một con rắn mở ra những khoanh cuộn tròn của nó. Và trong trạng thái cuối cùng của sự làm chủ pháp môn này, thì giải thoát ví như một kẻ trộm đi vào ngôi nhà trống, dù cái gì khởi lên cũng không có hại hay có lợi gì cho một hành giả thực thụ.

Ngay cả trong một hành giả Dzogchen cao cấp nhất, nỗi buồn niềm vui, hy vọng sợ hãi vẫn còn nổi lên như trước. Cái khác nhau giữa một người thường với một hành giả là cái cách họ nhìn những cảm xúc của họ và phản ứng đối với những cảm xúc đó. Một người thường sẽ theo bản năng mà chấp nhận hay chối bỏ ngay những cảm xúc, và thế là khởi dậy ràng buộc hoặc chán ghét, kết quả là tích lũy thêm ác nghiệp. Nhưng một hành giả Dzogchen thì nhận ra mọi sự khởi lên trong trạng thái trong sáng tự nhiên của nó, không để cho sự chấp thủ khởi lên trong nhận thức của mình.

Dilgo Khientse Rinpoche mô tả một hành giả lang thang qua một khu vườn. Ông hoàn toàn tỉnh giác trước vẻ đẹp huy hoàng của những đóa hoa, thưởng thức màu sắc, hình dáng, mùi hương của chúng. Nhưng không có dấu vết nào của sự bám víu ở nơi ông, hay bất cứ một "hậu ý" nào trong tâm. Như Dudjom Rinpoche nói:

- Bất cứ nhận thức gì khởi lên, bạn hãy nên làm như một đứa trẻ đi vào một ngôi chùa trang hoàng lộng lẫy. Nó nhìn mà sự bám víu tuyệt nhiên không đi vào nhận thức của nó. Cứ thế, bạn để mọi sự vật ở nguyên trong trạng thái mới mẻ, tự nhiên, sống động, vô nhiễm của nó. Khi bạn để mọi sự ở nguyên trạng thái nó, thì hình dáng nó không thay đổi, màu sắc của nó không phai nhạt, vẻ sáng sủa của nó không biến mất. Bất cứ gì xảy đến không bị ô nhiễm bởi chấp thủ nào, bởi thế tất cả gì bạn thấy đều khởi lên như là tuệ giác trần trụi của (Rigpa) Tâm bản nhiên, và vốn là sự bất khả phân của ánh sáng và hư không.

Sự hài hòa, tin tưởng, sự trong sáng khoáng đạt, sức mạnh và tính hài hước sâu xa, niềm xác tín khởi lên do sự trực nhận chánh kiến về Tâm bản nhiên, là kho tàng vĩ đại nhất của cuộc đời, là hạnh phúc tối thượng, mà một khi đã đạt đến, thì không gì có thể phá hủy, ngay cả cái chết. Didgo Rinpoche nói:

- Một khi bạn đã có chánh kiến, thì dù cho những nhận thức lừa dối của sinh tử vẫn còn khởi lên trong tâm, bạn vẫn như bầu trời: khi một cầu vồng xuất hiện trước mặt, nó cũng không lấy làm hãnh diện, mà khi mây mù xuất hiện, nó cũng không lấy làm buồn bực. Có một cảm giác sâu xa về sự hài lòng. Bên trong bạn cười thầm khi thấy mặt tiền của niết bàn và sinh tử. Chánh kiến làm cho bạn luôn luôn vui vẻ, một nụ cười hàm tiếu luôn nở trong tâm.

Dudjom Rinpoche nói:

- Khi đã thanh lọc ảo tưởng lớn, bóng đen của tâm thức, thì tia sáng của mặt trời không bị ngăn bít cứ liên tục chiếu ra.

Người nào để trong tâm, sự chỉ dạy trong quyển sách này về Dzogchen và thông điệp của nó về sự chết, thì sẽ được gợi cảm hứng để đi tìm, tìm được và đi theo một bậc thầy có tư cách, và khởi sự dấn mình vào công phu tu tập. Trọng tâm của công phu Dzogchen là hai việc luyện tập Trekcho và Togal, tối cần cho sự thấu hiểu sâu xa về những gì xảy ra trong các giai đoạn trung gian (Bardo). Ở đây tôi chỉ có thể cho một dẫn nhập sơ lược nhất về hai pháp ấy. Sự giải thích toàn vẹn chỉ được làm bởi một bậc thầy đối với môn đệ, khi người đệ tử đã hoàn toàn nhiệt tâm theo giáo lý, và đã đến một giai đoạn tu tập nào đó. Điều tôi đã giải thích trong chương này. "Tinh yếu sâu xa," chính là trái tim của sự thực hành Trekcho.

Trekcho có nghĩa là cắt ngang vọng tưởng một cách trực tiếp, mạnh mẽ và toàn triệt. Vọng tưởng được cắt đứt cốt yếu là nhờ năng lực của Kiến về tâm bản nhiên, như một con dao cắt xuyên qua một thỏi bơ hay một lực sĩ Karate chặt một chồng gạch. Toàn thể lâu đài vọng tưởng sụp đổ như thể nền móng của nó bị giựt sập. Vọng tưởng bị cắt đứt và sự trong sáng nguyên thủy, tính giản dị tự nhiên của Tâm bản nhiên được hiển bày.

Chỉ khi bậc thầy xác định bạn đã có căn bản trong sự thực hành Trekcho thì vị ấy mới khai thị cho bạn pháp tu nâng cấp gọi là Togal. Hành giả Togal làm việc trực tiếp với Điểm Linh Quang nội tại, "hiện trú một cách tự nhiên," trong mọi hiện tượng; dùng những công phu đặc biệt và rất hiệu lực để làm hiển lộ nó ở ngay trong tâm hành giả.

Togal có đặc tính là sự trực ngộ tức khắc đồng thời. Thay vì phải băng qua một dãy núi để đạt đến chóp đỉnh của một ngọn núi đằng xa, phương pháp Togal sẽ là nhảy một cái tới ngay đích. Hiệu quả của Togal là giúp cho người ta thực hiện mọi khía cạnh khác nhau của Tuệ Giác nội tâm ngay trong một đời này. Bởi vậy nó được xem như phương pháp độc đáo phi thường của Dzogchen. Nếu Trekcho là trí tuệ của Dzogchen, thì Togal chính là phương

tiện thiện xảo của nó. Pháp môn này cần một kỉ luật lớn lao, và thông thường được luyện tập trong môi trường nhập thất.

Tuy nhiên cần nhấn mạnh lần nữa rằng con đường Dzogchen chỉ có thể được theo dưới sự hướng dẫn trực tiếp của mộc bậc thầy đủ tư cách. Đức Dalai Lama đã nói:

- Một điều bạn cần nhớ kỹ, là sự thực hành những pháp môn thuộc thiền đốn ngộ như Trekcho và Togal, chỉ có thể được hoàn tất dưới sự chỉ dẫn của một bậc thầy có kinh nghiệm, và nhờ nhận được cảm hứng và ban phước của một người đã chứng ngộ pháp môn này.

THÂN THỂ CẦU VỒNG

Qua những công phu cao cấp về Dzogchen này, những hành giả đã hoàn tất sự tu tập có thể đưa cuộc đời họ đến một kết thúc phi thường và vinh quang. Khi chết, họ có thể làm cho cơ thể mình tan hòa trở lại trong tinh chất ánh sáng của tứ đại đã tạo ra nó, và kết quả là cơ thể vật chất họ tan thành ánh sáng và biến mất hoàn toàn. Tiến trình này gọi là "thân thể cầu vồng" hay "thân thể ánh sáng," vì sự tan rã cơ thể thường xảy ra đồng thời với sự xuất hiện tự nhiên của ánh sáng và cầu vồng. Những mật điểm Dzogchen xưa cổ và trước tác của các bậc thầy vĩ đại phân biệt rõ ràng các loại khác nhau của hiện tượng lạ lùng này, vì đã có một thời việc ấy xảy ra nếu không phải bình thường thì cũng khá thường xuyên. Thông thường một người khi biết thân mình sắp thành ánh sáng cầu vồng, sẽ yêu cầu được đặt thi thể trong một cái phòng hay lều, đừng động tới trong bảy ngày. Vào ngày thứ tám người ta chỉ thấy tóc và móng là bất tịnh duy nhất của cơ thể còn để lại. Điều này có thể khó tin đối với chúng ta ngày nay, nhưng lịch sử truyền thừa của Dzogchen đầy những trường hợp cá nhân đã chứng được thân cầu vồng, và Dudjom Rinpoche thường nói đây không phải chỉ là chuyện lịch sử quá khứ. Trong số

nhiều trường hợp, tôi xin đơn cử một trường hợp gần đây nhất mà tôi có liên hệ mật thiết. Vào năm 1952 ở miền đông Tây Tạng, có một vụ nổi tiếng về thân thể biến thành ánh cầu vồng được nhiều người chứng kiến. Người đạt được chuyện ấy là Sonam Namgyal, thân phụ của thầy tôi và là anh của Lama Tseten, người có cái chết tôi đã mô tả ở đầu sách này.

Ông là một con người bình dị khiêm cung, làm nghề đẻo đá dạo, khắc những câu thần chú và kinh lên đá. Một vài người nói hồi còn trẻ ông đã từng làm thợ săn, và đã thụ giáo với một bậc thầy vĩ đại. Không ai biết sự thật ông là một hành giả, ông quả là một vị tu mật hạnh. Một thời gian trước khi chết, người ta trông thấy ông lên trên một đỉnh núi và cứ ngồi im lìm giữa nền trời, mắt nhìn vào không trung. Ông tự đặt ra những bài thánh ca để tụng đọc thay vì đọc những bài cổ truyền. Không ai biết ông đang làm gì. Rồi ông ngã bệnh hay dường như thế, nhưng lạ thay ông càng có vẻ sung sướng hơn. Khi bệnh tình trở nặng, gia đình ông thỉnh các bậc thầy và mời bác sĩ. Con trai ông dặn ông nên nhớ lại tất cả những giáo lý mà ông đã được nghe. Ông chỉ mỉm cười bảo:

- Ta đã quên tuốt luốt rồi. Vả lại chẳng có gì để mà nhớ. Mọi sự đều huyễn ảo, nhưng ta tin tất cả đều tốt đẹp.

Ngay trước khi chết, vào năm ông 79 tuổi, ông nói:

- Tôi chỉ yêu cầu một chuyện là khi tôi chết, hãy để thi hài tôi yên ổn đừng động chạm trong một tuần lễ.

Khi ông chết, gia đình quàng thây ông và thỉnh các vị tu sĩ, lạt ma đến hành lễ cho ông. Họ đặt thi thể ông vào một phòng nhỏ trong nhà, và họ không thể không để ý rằng mặc dù bình thường ông cao lớn, lúc bấy giờ họ đưa ông vào đó rất dễ dàng, như thế là người ông thu nhỏ lại. Đồng thời có ánh sáng cầu vồng tỏa khắp xung quanh nhà. Vào ngày thứ sáu, khi nhìn vào căn phòng, người ta thấy thi thể ông càng rút lại thêm nữa. Ngày thứ tám sau khi ông

chết, buổi sáng vào giờ làm tang lễ, những người phu đến để nhặt xác ông. Khi mở những vải liệm ra, họ không thấy gì ngoài ra là tóc và móng của người đã chết.

Thầy tôi Jamyang Khyentse bảo đem những di vật này đến cho ngài xem, và ngài đã xác nhận đấy là một trường hợp của thân thể biến thành ánh sáng cầu vồng.

11- Lời khuyên tâm huyết về việc giúp đỡ người sắp chết

Phần II - Chết

Trong một Tiếp dẫn đường mà tôi biết, Emily, một bà tuổi gần 70 đang chết với bệnh ung thư vú. Con gái bà đến thăm hàng ngày, và dường như có một liên hệ hạnh phúc giữa hai mẹ con. Nhưng khi con gái bà bỏ về, thì Emily gần như luôn luôn ngồi một mình mà khóc.

Sau một thời gian, hóa ra lý do bà khóc là vì con gái bà hoàn toàn không chịu chấp nhận cái điều không thể tránh là bà sẽ chết, mà suốt buổi cứ khuyên mẹ hãy "có tư tưởng tích cực", hy vọng rằng nhờ vậy bệnh ung thư của bà có thể chữa khỏi. Sự tình bấy giờ là Emiy phải ôm những ý tưởng, những nỗi sợ hãi, kinh hoàng và buồn đau một mình mình biết, không có ai để san sẻ, không ai phụ giúp bà thám hiểm những tình huống ấy, không ai giúp bà thấu hiểu cuộc đời bà, và không ai giúp bà tìm một ý nghĩa tích cực ở trong cái chết.

Điều quan trọng nhất trong đời là thiết lập một tương giao thật tình vô úy với những người khác, và càng quan trọng hơn, với một người sắp chết - như trường hợp Emily đã chứng tỏ cho tôi thấy. Thường người sắp chết cảm thấy dè dặt bất an, và không biết chắc ý định của bạn lúc bạn đến thăm lần đầu. Bởi vậy đừng tưởng sẽ có chuyện gì kỳ diệu xảy ra, hãy tự nhiên thoải mái. Người sắp chết thường không nói họ muốn gì, nghĩ gì, nên người gần họ

không biết nói gì hay làm gì cho họ. Thật khó mà biết họ đang cố nói cái gì, hay họ có thể đang che dấu điều gì. Đôi khi ngay cả họ cũng không biết. Bởi thế, điều cốt yếu trước tiên là buông xả bất cứ một căng thẳng nào trong bầu không khí, bằng cách nào dễ nhất và tự nhiên nhất.

Một khi miềm tin cậy đã được thiết lập, không khí bớt căng, thì sẽ làm cho người sắp chết bắt đầu đề cập những gì họ thật tình muốn nói : hãy ân cần khuyến khích để họ cảm thấy thoải mái mà nói ra những ý nghĩ, lo sợ và cảm xúc của họ về cái chết sắp đến. Sự nói trắng ra những cảm xúc ấy một cách chân thành là điều cốt tủy để có được một cuộc đổi thay, giảng hòa với cuộc đời và chết một cái chết tốt đẹp. Bạn cần phải để người sắp chết hoàn toàn tự do bày tỏ, cũng như cho bạn đủ cả gan để nói ra những điều mà người sắp chết đang cần.

Khi người sắp chết cuối cùng chịu nói ra những cảm nghĩ riêng tư của họ thì đừng ngắt lời, từ chối hay giảm nhẹ những gì họ nói. Người hấp hối hay bệnh nặng sắp chết là đang ở một giai đoạn dễ bị thương tổn nhất trong đời họ, nên bạn phải vận dụng tất cả khéo léo và tình cảm, sự cảm thông, từ mẫn của bạn để giúp họ thổ lộ tâm can. Hãy học lắng nghe, học im lặng thu vào, một sự im lặng cởi mở, trầm tĩnh, làm cho người sắp chết cảm thấy được chấp nhận. Hãy hết sức thoải mái tự nhiên, ngồi đó với người sắp chết xem như là bạn không có việc gì quan trọng hơn, vui hơn thế để mà làm.

Tôi đã nhận thấy rằng trong việc chết chóc cũng như trong tất cả mọi tình huống trầm trọng của cuộc đời, có hai điều hữu ích nhất : thái độ thực tiễn và óc hài hước. Óc hài hước có một đường lối kỳ diệu để giảm bớt không khí căng thẳng, giúp đặt tiến trình chết vào đúng viễn ảnh phổ quát của nó, đánh tan tính cách nghiêm trọng quá mức của tình huống. Vậy bạn hãy xử dụng óc hài hước càng nhẹ nhàng khéo léo càng tốt. Tôi cũng thấy rằng, theo kinh nghiệm riêng tôi, điều cần yếu là không nên xem cái gì quá riêng tư. Người

sắp chết, vào một lúc bất ngờ, có thể biến bạn thành mục tiêu cho tất cả sự giận dữ hay trách móc của họ. Elisabeth Kubler-Ross nói rằng : sự giận dữ, trách móc có thể "trút lên mọi phía, nhằm vào hoàn cảnh xung quanh, vào những lúc hoàn toàn bất ngờ" . Đừng tưởng tượng sự giận dữ ấy thật sự nhắm vào bạn ; nhận chân được nó tuôn phát từ sự lo sợ đau buồn như thế nào, sẽ làm cho bạn khỏi phản ứng bằng những cách có thể làm hỏng mối liên hệ giữa bạn với người sắp chết.

Đôi khi bạn có thể muốn giảng đạo cho người sắp chết nghe, hoặc cho họ công thức tu tập của riêng bạn, xin hãy tuyệt đối tránh làm chuyện ấy, nhất là khi bạn không biết người sắp chết có muốn vậy không ! Không ai muốn được "cứu rỗi" với niềm tin của một người khác. Hãy nhớ công việc của bạn không phải là hoán cải một người nào theo một đường (đạo) nào, mà là giúp cho người trước mắt liên lạc được với năng lực của chính họ, niềm tin, tinh thần hay bất cứ gì khác ở trong họ. Dĩ nhiên nếu người sắp chết thực sự muốn nghe những vấn đề tâm linh, và thực sự muốn biết bạn nghĩ gì về họ, thì cũng không nên quá dè dặt.

Đừng quá trông mong rằng sự giúp đỡ của bạn phát sinh những kết quả mầu nhiệm nơi người sắp chết hay “cứu rỗi” họ. Bạn chỉ thất vọng mà thôi. Người ta sẽ chết như khi họ đã sống, họ vẫn nguyên vẹn là họ.

Muốn thiết lập được tương giao thực sự, bạn phải làm một nỗ lực quyết định là sẽ nhìn người ấy theo cuộc đời họ, bối cảnh họ, lịch sử họ, chấp nhận con người của họ không chút dè dặt. Cũng đừng buồn nếu sự giúp đỡ của bạn dường như đem lại rất ít hiệu quả và người sắp chết không đáp ứng. Chúng ta không thể biết được những hiệu quả sâu xa mà sự săn sóc của chúng ta đem lại.

Chứng tỏ tình yêu vô điều kiện

Người sắp chết cần nhất là ta bày tỏ với họ một tình yêu hoàn toàn vô điều kiện, không mong đợi bất cứ gì. Đừng nghĩ bạn phải là một người chuyên môn trong trong bất cứ kiểu nào. Hãy tự nhiên, hãy chính là bạn, là một người bạn chân tình, thì người sắp chết sẽ an tâm rằng bạn thật sự ở với họ, cảm thông với họ như một con người đối với một con người.

Tôi đã nói "Tỏ cho người sắp chết một tình yêu vô điều kiện", nhưng ở vài trường hợp điều ấy hoàn toàn không dễ. Chúng ta có thể có một lịch sử dài đau khổ với người ấy, có thể cảm thấy tội lỗi về những gì mình làm đối với họ trong quá khứ, hoặc cảm thấy ân hận về những gì họ đã làm cho ta.

Bởi thế, tôi xin đề nghị hai đường lối đơn giản để bạn có thể bung ra tình yêu trong bạn đối với người sắp chết. Tôi và các bạn tôi khi làm việc với những người sắp chết đã nhận thấy hai phương pháp này rất hiệu nghiệm :

Thứ nhất, hãy nhìn người sắp chết trước mắt bạn và nghĩ họ cũng như ta, cũng có những nhu cầu giống ta, muốn được hạnh phúc, muốn tránh đau khổ, họ cũng có nỗi cô đơn như ta, nỗi sợ đối với cái chưa biết, cũng có những lãnh vực buồn khổ âm thầm, cũng có những cảm giác bơ vơ mà họ chỉ mơ hồ nhìn nhận. Nếu bạn nghĩ thế, tim bạn sẽ mở ra về phía người ấy, và tình yêu sẽ hiện diện giữa bạn và người sắp chết.

Phương pháp thứ hai còn hiệu lực hơn, là đặt bạn vào địa vị người sắp chết. Tưởng tượng bạn đang nằm trên giường trước mắt bạn, đang đối diện cái chết. Tưởng tượng bạn đang ở đấy, đau đớn và cô độc - rồi thực sự tự hỏi mình : Ta sẽ cần gì nhất ? Ta sẽ thích gì nhất ? Ta sẽ thực sự mong muốn gì từ nơi người bạn trước mặt ta ?

Nếu bạn làm hai thực tập này, tôi nghĩ bạn sẽ tìm ra rằng, cái mà người sắp chết cần nhất là cái mà chính bạn cần nhất : được yêu thương, được chấp nhận.

*

Tôi cũng thường thấy rằng những người ốm nặng khao khát được sờ, được xem như người sống, chứ không phải chỉ là những chứng bệnh. Một niềm an ủi lớn lao có thể đến với người bệnh nặng nếu ta chỉ cầm tay họ, nhìn vào mắt họ, nhẹ nhàng chà xát họ hay ôm họ trong vòng tay, hay cùng thở với họ một nhịp thở nhẹ nhàng. Thân thể cũng có ngôn ngữ yêu thương của riêng nó, hãy xử dụng nó đừng sợ hãi, bạn sẽ thấy bạn đem lại cho người sắp chết niềm an ủi và thoải mái.

Thường chúng ta quên rằng người sắp chết đang mất cả thế giới của họ : nhà cửa, công việc, bạn bè, thân thể và tâm trí ; họ đang mất tất cả mọi thứ. Tất cả những mất mát mà ta có thể kinh quá trong đời hợp lại thành một sự mất mát tràn trề khi ta chết, hỏi làm sao một người sắp chết không ba hồi sợ, ba hồi giận dữ, ba hồi buồn ? Elizabeth Kubler-Ross kể năm giai đoạn trong tiến trình giảng hòa với cái chết : chối bỏ, giận dữ, mặc cả, xuống tinh thần, và chấp nhận. Dĩ nhiên không phải ai cũng qua cả năm giai đoạn ấy, hoặc luôn luôn theo thứ tự ấy. Với vài người, con đường đi đến chấp nhận cái chết có thể rất dài và đầy chông gai ; có những người hoàn toàn không đạt đến giai đoạn chấp nhận. Nền văn hóa chúng ta (Tây phương) không giúp cho con người có cái tầm nhìn xa về tư tưởng, cảm xúc, và kinh nghiệm của chính mình, khiến nhiều người - khi đối mặt cái chết và thử thách cuối cùng này - tự thấy mình bị lừa bịp bởi chính sự ngu si của mình, lấy làm vô cùng bất mãn, giận dữ, nhất là khi không có ai muốn hiểu họ và những nhu cầu tha thiết nhất của họ (khi sắp chết). Ciceley Saunders, tiên phong của phong trào Tiếp dẫn đường ở Anh quốc, viết : "Một lần tôi hỏi một người sắp chết rằng họ cần gì hơn hết nơi những người săn sóc họ. Ông ta bảo, tôi cần một người có vẻ cố gắng để hiểu tôi". Quả thực không thể nào hoàn toàn hiểu được một người khác, nhưng tôi không bao giờ quên rằng ông ta không đòi hỏi sự

thành công, mà chỉ mong có một người nào quan tâm đến sự cố gắng tìm hiểu.

Chỉ cốt chúng ta đủ quan tâm để cố gắng hiểu người sắp chết, và trấn an họ rằng dù họ cảm thấy gì đi nữa, dù họ có bất mãn, giận dữ cũng là chuyện thường. Sự chết sẽ đem lại nhiều cảm xúc bị ức chế : sự buồn rầu, sự trơ lì hay mặc cảm tội lỗi, hay cả đến sự ganh tị với người còn mạnh khỏe. Hãy giúp người sắp chết đừng đè nén những cảm xúc ấy khi chúng khởi lên. Hãy ở lại với họ khi những cơn sóng đau đớn buồn khổ đang lên, cùng với sự chấp nhận, thời gian và kiên nhẫn, thông cảm, những cảm xúc ấy từ từ lắng xuống và trả lại cho người sắp chết nền tảng an bình, tĩnh lặng và sự sáng suốt mà tự thẳm sâu vốn thực là của họ.

Đừng cố làm bộ quá minh triết, đừng luôn luôn cố tìm lời gì cho sâu sắc. Bạn không cần phải làm hay nói một điều gì để làm cho sự thể trở nên tốt hơn. Chỉ cần hiện diện ở đấy một cách trọn vẹn càng tốt. Nếu bạn cảm thấy lo ngại, sợ hãi không biết phải làm gì, thì hãy thẳng thắn nói ra như vậy, và xin người sắp chết giúp đỡ bạn, để bạn biết phải làm gì. Sự chân thành này sẽ đem bạn và người sắp chết lại gần nhau hơn, mở ra một sự truyền thông thoải mái hơn. Đôi khi người sắp chết biết hơn chúng ta nhiều, cách thế nào để giúp đỡ họ, và chúng ta cần phải biết làm sao để rút từ trí tuệ của họ, và để họ cho ta biết những gì họ biết. Cicely Saunders đã bảo chúng ta phải tự nhắc mình rằng, khi ở cạnh người sắp chết chúng ta không chỉ là người "cho" mà thôi. "Sớm hay muộn, ai làm việc với người sắp chết cũng biết mình "nhận" được nhiều hơn "cho", vì ta học được sự kiên nhẫn, can đảm và thông thường, óc hài hước. Chúng tôi cần phải nói thế...". Thường ta có thể làm cho người sắp chết lên tinh thần khi ta công nhận sự can đảm của họ.

Tôi cũng nhận ra rằng tôi đã được người sắp chết giúp cho tôi nhớ một điều : con người trước mặt tôi, người đang chết ấy, ở đâu đó, vẫn là một người tốt,

dù họ có nổi giận, gây kinh hoàng trong chốc lát, nhưng nếu chúng ta tập trung vào thiện tính ấy nơi họ, ta sẽ tự chế và có được lối nhìn cần thiết để trở nên càng hữu ích cho họ càng tốt. Cũng như khi bạn gây gổ với một người bạn thân, bạn không quên những tính tốt nhất của người ấy. Hãy làm như vậy với người sắp chết. Đừng phê phán họ, dù họ có nổi lên những cảm xúc như thế nào. Sự chấp nhận của bạn sẽ làm cho người chết có được niềm thoải mái tự nhiên mà họ đang cần. Đối xử với họ như thể một đôi khi họ cũng có tính ấy : cởi mở, thương yêu, độ lượng.

Ở một bình diện tâm linh sâu xa hơn, tôi nhận thấy một điều vô cùng lợi ích là nhớ người sắp chết có Phật tính, dù họ có nhận ra hay không, và tiềm năng đạt giác ngộ. Khi người ấy tiến gần hơn đến cái chết, thì khả năng ấy lại càng lớn hơn về nhiều phương diện. Vậy họ đáng được nhiều săn sóc và kính trọng hơn.

Nói thật

Người ta thường hỏi tôi : "Có nên cho người bện biết họ sắp chết không ?". Và tôi luôn trả lời : "Có, và càng lặng lẽ, tử tế, nhạy cảm, càng khéo léo càng tốt". Nhiều năm thăm viếng người ốm và người hấp hối khiến tôi đồng ý với Elizabeth Ross rằng : “Phần đông, nếu không nói là tất cả người chết đều biết họ sắp chết. Họ cảm thấy điều đó qua sự thay đổi nơi lối chăm sóc, qua thái độ đổi khác của người ta đối với mình, qua sự hạ giọng hay tránh làm ồn, qua gương mặt đẫm lệ hay vẻ nghiêm trọng của một người bà con không giấu được cảm xúc".

Tôi vẫn thấy người ta thường biết theo bản năng rằng họ sắp chết, nhưng phải nhờ người khác - bác sĩ hay người thân - xác nhận điều này. Nếu họ không xác nhận, thì người sắp chết có thể nghĩ rằng vì người thân của họ không thể chịu nổi cái tin ấy. Và rồi người sắp chết cũng không đề cập vấn đề làm gì nữa. Sự thiếu chân thật này chỉ làm cho người chết càng thêm lo lắng, cô

đơn. Tôi nghĩ rằng cần cho họ biết sự thật, vì nếu không, làm sao họ có thể dọn mình cho cái chết ? Làm sao họ có thể đưa những mối quan hệ với cuộc đời đi đến một kết thúc thực sự ? Làm sao họ có thể giải quyết những vấn đề thực tế mà họ cần phải giải quyết ? Làm sao họ có thể giúp những người thân của họ sống - những người họ bỏ lại ?

Theo quan điểm của tôi, kể như một hành giả tâm linh, thì chết là một cơ hội lớn để người ta hòa giải với toàn thể cuộc đời mình, và tôi đã trông thấy nhiều, rất nhiều người nhân dịp này để thay đổi tính nết và đạt đến gần hơn sự thật sâu xa nhất của họ. Bởi vậy, nếu ta biết một cách tế nhị và tử tế, nói sớm cho người kia biết họ sắp chết, thì thế là ta giúp họ có thời gian chuẩn bị và tìm thấy can đảm, sức mạnh của chính họ, và tìm thấy ý nghĩa cuộc đời.

Tôi xin kể lại câu chuyện tôi nghe chị Brigid kể - chị là một y tá tu sĩ Công giáo phục vụ trong một Tiếp dẫn đường ở Ái Nhĩ Lan. Ông Murphi, độ trên lục tuần, ông và vợ ông đã được bác sĩ cho biết là ông sẽ không còn sống bao lâu nữa. Ngày hôm sau, bà Murphi chờ chồng ở Tiếp dẫn đường, họ nói chuyện và khóc suốt ngày. Chị Brigid nhìn hai người bạn già nói chuyện và thường òa lên khóc, việc này xảy ra ba ngày liên tiếp làm cho chị tự hỏi có nên xen vào hay không ? Nhưng đến hôm sau, hai vợ chồng đột ngột thay đổi : họ có vẻ thư thái an bình, cầm tay nhau và tỏ lộ yêu thương nhau rất mực.

Chị Brigid đã chận bà Murphi ở hành lang để hỏi có chuyện gì xảy ra, đã thay đổi rõ rệt thái độ của họ như thế. Bà Murphi kể, khi cả hai người đều nhận chân rằng ông chồng sắp chết, thì họ nhìn lại bao năm chung sống, và nhiều kỷ niệm trở về trong trí họ. Họ đã cưới nhau gần 40 năm, và dĩ nhiên họ cảm thấy một nỗi đau buồn lớn lao ; nghĩ và nói về những việc mà họ sẽ không bao giờ cùng nhau làm được nữa. Khi ấy, ông Murphi bèn viết tờ di chúc và những trăn trối cuối cùng cho những người con lớn. Tất cả việc này thật buồn

ghê gớm, vì thật cam go để mà buông tất cả, nhưng họ vẫn tiến hành, vì ông Murphi muốn kết thúc đời mình một cách tốt đẹp.

Chị Brigid bảo tôi rằng, trong 3 tuần kế tiếp ông Murphi còn sống, hai người tỏa ra một sự bình an và một cảm giác yêu thương kỳ diệu, đơn giản, Ngay cả sau khi chồng chết, bà Murphi vẫn tiếp tục đến Tiếp dẫn đường để thăm viếng bệnh nhân, nơi đó bà đã trở thành một nguồn cảm hứng cho tất cả mọi người.

Câu chuyện này cho tôi thấy tầm quan trọng của việc nói sớm cho người sắp chết biết sự thật, và sự lợi ích lớn lao khi biết đối diện sòng phẳng với nỗi đau mất mát. Ông bà Murphi biết họ sắp mất đi nhiều thứ, nhưng nhờ cùng nhau đối phó với những mất mát ấy, cùng san sẻ nỗi buồn, họ cùng tìm được cái mà họ không thể mất, đó là tình yêu sâu xa giữa họ sẽ còn mãi sau khi ông chết.

Sợ chết

Tôi chắc rằng một trong những điều mà bà Murphi giúp chồng bà, là bà đã đối mặt với cái nỗi sợ chết của chính bà ngay trong tâm khảm. Bạn không thể giúp đỡ một người sắp chết nếu bạn không nhận ra nỗi sợ chết làm ta bối rối như thế nào, đem lại những sợ hãi khó chịu nhất. Làm việc với người sắp chết giống như đối diện với một tấm gương láng bóng ghê rợn về sự thực của chính mình. Bạn thấy trong đó gương mặt, nỗi kinh hoàng của chính bạn, và của nỗi sợ chết nơi bạn. Nếu bạn không nhìn và chấp nhận gương mặt kinh hoàng sợ hãi đó trong chính bạn, thì làm sao bạn có thể chịu đựng nó ở nơi người đối diện ? Khi đến giúp đỡ người sắp chết, bạn cần phải khám xét mỗi phản ứng của chính bạn, vì phản ứng của bạn sẽ phản chiếu trên phản ứng của người sắp chết, và sẽ đóng góp một phần lớn vào sự giúp đỡ họ hay tàn hại họ.

Nhìn vào nỗi sợ chết của bạn một cách thực thà cũng sẽ giúp bạn trong chính cuộc hành trình của bạn tiến đến sự trưởng thành. Đôi khi tôi nghĩ không cách nào giúp ta mau chóng trưởng thành trong đạo làm người, hơn là làm việc với những người sắp chết. Săn sóc người sắp chết đã là một sự quán tưởng sâu xa và một tư duy về cái chết của chính bạn. Đấy là một cách để đối diện và làm việc với cái chết. Khi bạn làm việc với người sắp chết, bạn có thể đi đến một thứ quyết định, một thấu hiểu rõ ràng cái gì là trọng tâm căn để nhất của cuộc đời.

Thực sự học cách giúp đỡ người sắp chết là bắt đầu hết sợ và có trách nhiệm về cái chết của chính bạn, và tìm ra trong chính bạn, khởi thủy của một lòng bi mẫn vô bờ mà bạn có thể chưa hề ngờ đến.

Ý thức nỗi sợ chết nơi chính bạn sẽ giúp bạn vô vàn trong việc biết đến nỗi sợ hãi nơi người sắp chết. Hãy tưởng tượng sâu xa điều ấy ra sao : sợ nỗi đau đớn càng lúc càng tăng không chịu nổi, sợ đau khổ, sợ mất tư cách, sợ phải lệ thuộc người khác, sợ rằng ta đã sống một đời vô nghĩa, sợ chia lìa với tất cả những gì ta thương yêu, sợ mất sự tự chế, sợ mất sự kính trọng, và ló lẽ nỗi sợ hãi lớn nhất của chúng ta là sợ chính nỗi sợ hãi, ta cứ càng tránh né thì nó càng mạnh thêm.

Thông thường khi sợ hãi, bạn cảm thấy bị cô lập một mình, không bè bạn. Nhưng nếu có người ở bên bạn và nói họ cũng sợ, thì khi ấy bạn nhận ra rằng sợ hãi là chuyện ai cũng có, khi ấy cái rìa sắc cạnh của nó, nỗi sợ riêng tư, bị tước mất. Nỗi sợ hãi của bạn được đưa về trong bối cảnh sợ hãi của con người nói chung. Khi ấy bạn có thể cảm thông hơn, từ bi hơn, và xử với nỗi sợ của bạn một cách tích cực, có ích hơn nhiều.

Càng chạm trán và chấp nhận nỗi sợ của riêng bạn, bạn càng nhạy cảm đối với nỗi sợ của người sắp chết trước mắt bạn. Bạn sẽ thấy mình phát triển được thông minh trí tuệ để giúp người ấy đưa nỗi sợ hãi của họ ra ánh sáng,

xử lý nó, và khởi sự khéo léo xua tan nó. Vì đối diện nỗi sợ hãi của bạn không những làm cho bạn dạn dĩ hơn, có lòng thương hơn, sáng suốt hơn, mà nó còn làm bạn khéo léo hơn, và sự khéo léo ấy sẽ mở ra cho bạn nhiều phương pháp giúp người chết hiểu và đối mặt với nỗi sợ hãi của họ.

Một trong những nỗi lo sợ mà chúng ta có thể xua đuổi dễ dàng nhất là sợ đau đớn trong khi chết, như tất cả chúng ta đều sợ. Tôi muốn nghĩ rằng mọi người trên thế giới bây giờ đều có thể biết không cần phải sợ như thế. Nỗi đau thể xác cần được giữ mức tối thiểu vì chết cũng đủ đau khổ rồi. Một sự khảo sát ở Tiếp dẫn đường St-Christopher ở Luân Đôn - mà tôi biết rõ vì ở đấy nhiều học trò tôi đã chết - cho thấy rằng nếu săn sóc cẩn thận thì 98% bệnh nhân có thể có một cái chết bình an. Phong trào Tiếp dẫn đường đã phát minh nhiều phương pháp chế ngự cơn đau bằng cách xử dụng phối hợp nhiều loại thuốc, chứ không phải chỉ dùng toàn á phiện. Những bậc thầy trong Phật giáo thường nói cần phải chết một cách đầy đủ ý thức, có sự tự chủ, sáng suốt càng nhiều càng tốt. Vậy cần phải kiểm soát sự đau đớn không để đến độ nó che mờ ý thức của người sắp chết, đó là điều kiện cốt yếu của việc làm giảm đau. Và điều kiện ấy hiện nay có thể làm được : mọi người sắp chết đều đáng được giúp đỡ trong phương diện này, ở giai đoạn chuyển tiếp quan trọng nhất ấy

Công việc chưa xong

Một niềm lo âu khác của người sắp chết là công việc dang dở họ để lại. Những bậc thầy cho biết ta nên chết một cách an ổn, "không bám víu, khát khao, chấp thủ". Điều này không thể xảy đến nếu công việc dang dở của một đời chưa được thanh toán. Đôi khi bạn thấy rằng người ta còn níu kéo cuộc đời, sợ phải buông ra, phải chết, bởi vì họ chưa hòa giải được với những gì họ đã là và đã làm trong đời. Và khi một người sắp chết vẫn còn ôm ấp mặc

cảm phạm tội hay oán ghét người khác, thì những người còn ở lại sẽ đau khổ sâu xa hơn.

Đôi khi người ta hỏi tôi : "Có phải quá muộn lúc ấy để hàn gắn những đau thương dĩ vãng ? Phải chăng giữa tôi và người bà con, bạn bè sắp chết của tôi đã có quá nhiều đau khổ, khó có thể hàn gắn nổi ?". Tôi tin rằng, và kinh nghiệm rằng không bao giờ là quá muộn, ngay cả sau khi nhục mạ nhau một trận tơi bời, người ta vẫn có thể tìm cách tha thứ cho nhau. Cái giây phút chết chóc có mọt vẻ trọng đại, nghiêm túc và tối hậu có thể làm người ta xét lại những thái độ của mình, và sẵn sàng cởi mở hơn để tha thứ, khi mà trước đấy họ không thể nào làm được. Ngay cả vào lúc cuối đời, những lỗi lầm của cả một đời có thể được giải tỏa.

Có một phương pháp giúp hoàn tất công việc dang dở mà tôi và các học trò tôi thấy rất hiệu nghiệm, khi làm việc với những người sắp chết. Nó được rút từ pháp tu của Phật giáo là xem mình như người khác, trao đổi địa vị tự ngã với những người khác ; và từ kỹ thuật Gestalt của Christine Longaker, một trong những học trò đầu tiên của tôi, người đã đến làm việc với người sắp chết sau khi có chồng chết vì bệnh ung thư máu. Thông thường công việc chưa xong là hậu quả của sự truyền thông bị tắt nghẽn. Khi chúng ta bị tổn thương, chúng ta đâm ra rất tự vệ, luôn luôn biện bác dành phần phải về mình và nhất định không chịu thấy lập trường người kia. Điều này không chỉ vô ích mà còn làm bế tắc mọi khả năng trao đổi thực sự. Bởi vậy, khi bạn làm tập luyện này, trước hết hãy đem tất cả ý nghĩ cảm xúc tiêu cực của bạn ra ánh sáng, cố mà tìm hiểu chúng, làm việc với chúng và giải quyết chúng, và cuối cùng buông xả.

Rồi quán tưởng người mà bạn có vấn đề với họ, đang ở trước mặt bạn. Nhìn thấy họ trong tâm nhãn của bạn, hệt như họ thường ngày trước mắt bạn.

Bây giờ hãy xem như có một thay đổi thực sự xảy ra, khiến người kia mở lòng ra mà lắng nghe những gì bạn nói, có thiện chí hơn bao giờ hết, để san sẻ một cách trung thực, và giải quyết vấn đề giữa bạn và họ. Hãy quán tưởng người ấy một cách rõ ràng trong trạng thái mới thay đổi, nghĩa là rất cởi mở. Điều này giúp bạn cũng cởi mở hơn đối với người ấy. Rồi thực sự cảm thấy sâu xa trong tâm bạn những gì bạn muốn nói với họ nhất. Nói với họ vấn đề là thế nào, cho họ biết tất cả cảm nghĩ của bạn, những khó khăn của bạn, niềm tổn thương, nỗi ân hận của bạn. Nói với họ những gì mà trước đây bạn không đủ can đảm để nói ra.

Bây giờ bạn hãy lấy một mảnh giấy mà viết lên đó tất cả những gì bạn muốn nói. Rồi ngay sau đó, viết ra những gì mà người kia có thể trả lời. Đừng dừng lại để suy nghĩ những gì họ thường nói : hãy nhớ rằng bây giờ, như bạn đã quán, người ấy thự sự nghe bạn, và cởi mở hơn. Bởi thế bạn cứ viết cái gì tuôn ra một cách tự nhiên ; để cho người kia trong tâm trí bạn, diễn đạt hoàn toàn ý kiến của họ về vấn đề.

Hãy xem bạn cần nói thêm gì với họ nữa chăng - những cảm giác bị thương tổn hay niềm hối hận nào trong quá khứ, mà bạn đã giữ lại, hoặc chưa từng ngờ đến. Mỗi lần, sau khi nói lên cảm nghĩ của mình, bạn hãy viết lên một lời đáp lại của người kia, cứ viết bất cứ gì đến trong đầu bạn. Tiếp tục cuộc đối thoại này cho đến khi bạn thực sự cảm thấy không còn che giấu điều gì, không cần nói thêm gì nữa.

Muốn biết bạn thực sự sẵn sàng kết thúc cuộc đối thoại, hãy tự hỏi một cách sâu xa trong tâm khảm, rằng bạn có thể thực tình buông bỏ quá khứ chăng, thực sự tha thứ người kia hay cảm thấy họ sẽ tha thứ cho mình. Khi bạn cảm thấy đã được như thế, thì hãy nhớ nói lên những cảm tưởng yêu mến mà có thể bạn đang giữ lại, rồi nói lới từ giã. Hãy quán tưởng người kia quay lưng bỏ đi và dù bạn phải buông người ấy ra, hãy nhớ rằng bạn vẫn có thể giữ lại

niềm yêu thương người ấy và những hoài niệm ấm áp về những khía cạnh tốt nhất của mối tương giao luôn luôn ở trong tim bạn.

Muốn đạt đến một hòa giải sáng sủa hơn với quá khứ, thì hãy tìm một người mà bạn có thể đọc cho nghe cuộc đối thoại bạn đã viết, hoặc đọc lớn cho bạn nghe một mình. Một khi bạn đã đọc lớn cuộc đối thoại này, bạn sẽ ngạc nhiên để ý một thay đổi nơi bạn, như thể là bạn đã thực sự liên lạc với người ấy, thực sự giải tỏa với họ mọi vấn đề giữa họ và bạn. Sau đó bạn sẽ thấy vô cùng dễ dàng để buông xả, để nói trực tiếp với người kia về những khó khăn của bạn. Và khi bạn đã thực sự buông xả, thì một thay đổi vi tế trong sự hóa giải giữa bạn và người kia sẽ xảy ra, mối căng thẳng từ bao lâu nay bỗng tan biến. Đôi khi nhờ vậy mà các bạn lại còn trở thành đôi bạn thân thiết nhất. Đừng bao giờ quên rằng : "Một người bạn có thể biến thành thù, và một kẻ thù có thể biến thành bạn" , như lời Tsongkhapa, bậc thầy Tây Tạng đã nói.

Nói lời từ biệt

Không những bạn cần tập buông những mối căng thẳng, mà còn phải buông cả người sắp chết. Nếu bạn ràng buộc, bám víu họ, bạn có thể đem lại cho họ rất nhiều mối thương tâm không cần thiết, làm cho họ rất khó xả để chết một cách an bình.

Đôi khi người hấp hối còn kéo dài cả nhiều tháng, nhiều tuần, lâu hơn sự chờ đợi của bác sĩ, và phải chịu đau đơn kinh khủng về thể xác. Christine Longaker đã khám phá rằng muốn cho một người như thế buông xả và chết được dễ dàng, thì họ cần được nghe hai lời xác quyết rõ ràng từ những người thân. Trước hết, người thân phải để cho họ chết, thứ hai là người thân phải làm cho họ an tâm rằng mình sẽ không sao sau khi họ chết, không cần phải lo lắng.

Khi người ta hỏi tôi cách nào tốt nhất để cho phép người ta chết, tôi bảo hãy tưởng mình đang ở bên giường người sắp chết mà nói với một vẻ yêu thương

chân thành sâu xa nhất : "Tôi đang ở bên bạn, tôi yêu mến bạn. Bạn đang chết, điều ấy hoàn toàn tự nhiên, cái chết xảy đến với tất cả mọi người. Tôi ước gì bạn có thể ở lại với tôi, nhưng tôi cũng không muốn cho bạn đau đớn thêm nữa. Thời gian chung sống của chúng ta đã nhiều, tôi sẽ luôn luôn trân quý, bây giờ xin bạn đừng bám víu cuộc đời nữa, hãy buông ra. Tôi sẵn sàng để cho bạn chết. Bạn không cô đơn đâu - bây giờ và mãi mãi : bạn đang có tất cả niềm thương yêu của tôi.

Một học trò tôi làm việc trong một Tiếp dẫn đường đã kể cho tôi nghe về một bà Tô Cách Lan tên Maggie mà cô đã viếng thăm sau khi chồng bà rơi vào cơn hôn mê. Maggie vô cùng buồn khổ vì chưa từng nói cho chồng biết tình yêu của bà đối với ông, cũng chưa nói lời từ biệt, và bây giờ bà thấy đã quá muộn màng. Người làm việc trong Tiếp dẫn đường khuyến khích bà, bảo rằng mặc dù ông có vẻ không có phản ứng, song có lẽ ông vẫn còn nghe bà nói được. Cô ta đã đọc sách nói nhiều người bề ngoài bất tỉnh, song kỳ thực vẫn biết được những gì đang xảy ra. Cô ta giục bà hãy ở lại với chồng bà thêm ít phút, nói với ông tất cả những gì bà muốn nói. Maggie chưa bao giờ nghĩ tới chuyện ấy, nhưng bà vẫn đến nói với chồng về những ngày hạnh phúc họ cùng san sẻ, về nỗi nhớ thương của bà từ đây, và về tình yêu của bà đối với ông. Cuối cùng bà từ biệt và nói : "Thật đau lòng cho tôi nếu sống mà không có ông, nhưng tôi không muốn nhìn thấy ông đau đớn nữa, bởi thế bây giờ ông cứ việc buông xả đi" . Khi bà dứt lời, ông chồng trút ra một hơi thở dài, và chết một cách an ổn.

Không những người sắp chết cần buông xả, mà chính gia đình họ cũng cần tập buông. Mỗi thành viên gia đình có thể ở một mức độ chấp nhận khác nhau, và điều này cần biết rõ. Một trong những thành công lớn của phong trào Tiếp dẫn đường là nhận chân được tầm quan trọng của việc giúp đỡ toàn thể gia đình đối mặt với nỗi thương tâm và sự bất trắc về tương lai. Một vài

gia đình không chịu để cho người thân của họ ra đi, vì tưởng như vậy là phản bội, và chứng tỏ mình không thương người sắp chết cho lắm. Christine Longaker bảo những gia đình ấy hãy đặt mình vào địa vị người sắp chết : "Hãy tưởng tượng các bạn đang đứng trên một con tàu xuyên đại dương sắp khởi hành. Bạn nhìn lui phía bờ, trông thấy bà con, bè bạn vẫy tay từ biệt. Bạn không còn chọn lựa nào khác ngoài sự phải ra đi, và con tàu đang rời xa. Bạn muốn những người bạn yêu mến từ biệt bạn như thế nào ? Cái gì sẽ giúp bạn nhất trong cuộc hành trình của bạn ?" .

Ngay cả một luyện tập nhỏ ấy cũng có thể giúp rất nhiều cho mỗi thành viên trong gia đình xử lý nỗi buồn theo kiểu của họ, để nói lời từ biệt cho êm.

Đôi khi có người hỏi tôi : "Tôi nên nói với con nhỏ của tôi như thế nào về cái chết của bà con nó ?" . Tôi trả lời là họ nên tế nhị, nhưng hãy nói sự thật. Đừng để cho đứa trẻ nghĩ chết là một cái gì ghê gớm lạ lùng. Hãy để nó tham dự càng nhiều càng tốt vào cuộc sống của người sắp chết, và trả lời trung thực bất cứ câu hỏi nào của nó. Sự trực tiếp, ngây thơ của một đứa trẻ có thể đem lại một ánh sáng, một sự ngọt ngào, đôi khi cả đến một chút hài hước cho nỗi đau hấp hối. Hãy khuyến khích đứa trẻ cầu nguyện cho người sắp chết, để nó có cảm giác nó đang giúp người ấy. Và khi cái chết thực sự xảy ra thì bạn đừng quên đem lại cho đứa bé sự chú ý chăm sóc đặc biệt.

Tiến đến một cái chết bình an

Khi tôi nhớ về Tây Tạng và những cái chết mà tôi đã chứng kiến ở đấy, tôi lấy làm ngạc nhiên về khung cảnh yên tịnh hài hòa trong đó nhiều cái chết đã diễn ra. Loại khung cảnh đó than ôi, thường vắng bóng ở Tây phương, nhưng với kinh nghiệm 20 năm qua, tôi thấy ta có thể tạo ra một khung cảnh như vậy, chỉ cần có chút tưởng tượng. Tôi nghĩ nếu có thể, người ta nên chết tại nhà, vì chính ở nhà mà đa số người dễ thấy thoải mái nhất. Và sự chết thanh thản như các bậc thầy khuyên, dễ xảy ra trong khung cảnh thân thuộc của gia

đình. Nhưng nếu người nào phải chết ở bệnh viện, cũng có rất nhiều điều mà bạn, những người thân, có thể làm để cho sự chết ấy càng dễ dàng, thoải mái càng tốt. Hãy đem vào đấy hoa, cây cảnh, tranh ảnh những người thân yêu, bức họa của con cái, cháu chắt ; hoặc mở băng nhạc, và nếu có thể đem thức ăn nấu từ nhà đến. Bạn có thể xin phép cho trẻ con trong gia đình đến thăm, hoặc cho những người thân đến ở lại đêm với người sắp chết. Nếu người sắp chết theo đạo Phật, hoặc một tôn giáo khác, bạn bè có thể thiết một bàn thờ nhỏ trong phòng chết, với những tranh ảnh gợi niềm tin. Tôi nhớ một người học với tôi tên Reiner, hấp hối tại một bệnh viện ở Munich. Người ta đã thiết một bàn thờ cho anh, với tranh ảnh của các bậc thầy an vị trên bàn. Tôi rất xúc động trước cảnh ấy, và nhận ra rằng Reiner đã được giúp đỡ một cách sâu xa nhờ bầu không khí mà bức ảnh đã tạo nên. Giáo lý Phật khuyên ta nên lập một bàn thiết đồ cúng khi có người sắp chết. Nhìn sự sùng kính của Reiner và niềm bình an của anh, tôi mới hiểu được một bàn thờ có thể có mãnh lực như thế nào, và lấmo nó có thể giúp người ta cảm thấy cái chết của họ là một quá trình thiêng liêng.

Khi một người bệnh đã gần kề cái chết, tôi đề nghị bạn yêu cầu các bác sĩ, y tá đừng thường xuyên quấy rầy người bệnh, và nên chấm dứt các thử nghiệm. Người ta thường hỏi tôi nghĩ gì về sự chết trong các trường hợp được tăng cường săn sóc. Tôi phải nói rằng ở trong một trường hợp như thế sẽ làm cho sự chết thanh thản rất là khó khăn, vì nó hoàn toàn không để cho người ta tu luyện tâm linh vào lúc sắp chết. Khi người ấy hấp hối, họ mất hết sự riêng tư : Họ bị gắn vào các máy đo đủ loại, rồi những nỗ lực để phục hồi sẽ được thực hiện khi phổi đã ngưng thở hay tim ngưng đập. Như thế thì không còn hy vọng gì để cái xác được yên ổn một thời gian sau khi chết, như các bậc thầy đã khuyên. Nếu có thể, bạn nên dàn xếp với bác sĩ để họ báo cho biết khi không còn có thể cứu người bệnh được nữa, và xin dời họ đến một phòng

riêng, nếu người hấp hối muốn, và gỡ hết các máy mọc dụng cụ ra. Cần bảo đảm rằng bệnh viện biết và tôn trọng ước nguyện của người sắp chết, nhất là khi họ không muốn được phục hồi, và hãy bảo đảm rằng nhân viên bệnh viện cũng biết để cho thi thể được nằm yên càng lâu càng tốt. Dĩ nhiên trong một bệnh viện tiên tiến thì không thể nào để xác chết suốt ba ngày như tục lệ Tây Tạng, nhưng cần nên giữ im lặng an bình để giúp cho người chết khởi sự cuộc du hành sau khi chết. Bạn cũng nên cố gắng để - khi biết người bệnh thực sự gần kề cái chết - tháo gỡ tất cả những kim, thuốc và mọi thứ xâm nhập cơ thể. Những vật này có thể gây giận dữ, cáu tiết, đau đớn ; nên muốn cho tâm người sắp chết được an tịnh vào giờ phút chết thì điều này tuyệt đối quan trọng.

Phần đông người chết trong trạng thái hôn mê. Một điều chúng tôi đã được học trong kinh nghiệm cận tử là : những bệnh nhân hôn mê và sắp chết kỳ thực biết rõ mọi sự xảy ra xung quanh hơn là chúng ta tưởng. Nhiều người chết đi sống lại đã báo cáo những kinh nghiệm thoát xác của họ, từ đấy họ có thể tường thuật một cách tỉ mỉ, chính xác lạ lùng về những chuyện xẩy ra xung quanh, và cả đến trong các phòng khác của các bệnh viện. Điều này cho thấy rõ ràng sự quan trọng của việc nói chuyện tốt lành và thường xuyên cho người sắp chết, hoặc với người đang hôn mê. Sự chăm sóc đầy trìu mến, bén nhạy, có ý thức đối với người sắp chết cần phải tiếp tục cho đến giây phút cuối cùng của đ?i họ, và ngay cả xa hơn. Một trong những điều mà tôi hy vọng từ quyển sách này là, các y sĩ trên khắp thế giới nên cực lực tôn trọng nhu cầu cho phép người chết được chết trong im lặng trang nghiêm. Tôi muốn kêu gọi thiện chí của nghề y, và hy vọng gợi cảm hứng cho họ tìm ra những phương pháp nào để làm cho sự chuyển tiếp vô cùng cam go của cái chết trở nên càng dễ dàng, không đau đớn, và càng thanh bình càng tốt. Sự chết thanh thản thực sự là một nhân quyền căn bản thiết yếu, có lẽ còn thiết

yếu hơn cả quyền đầu phiếu hay quyền công lý, đấy là một thứ quyền rất cần thiết cho sự an lạc và tương lai tâm linh của người chết.
Không có món quà từ thiện nào bạn có thể cho mà quý hơn sự giúp đỡ một người được chết một cái chết tốt đẹp.

12- Lòng bi mẫn : viên ngọc như ý

Săn sóc người sắp chết làm cho bạn ý thức thấm thía không những nỗi tử vong của họ mà còn của chính bạn. Bao nhiêu tấm màn ảo tưởng đã ngăn chúng ta với tri kiến rõ rệt phũ phàng là chúng ta đang chết. Bởi thế, khi cuối cùng ta biết được rằng mình đang chết và tất cả hữu tình khác cũng đang chết, thì ta khởi sự có một ý thức nóng bỏng, nát lòng về sự mong manh quý báu của mỗi lúc và mỗi sinh vật, và từ đấy có thể phát sinh một lòng bi mẫn vô hạn, sâu xa, trong sáng đối với tất cả hữu tình. Sir Thomas More - tôi nghe nói - đã viết những dòng này trước khi bị chặt đầu : "Tất cả chúng ta đều đang tiến đến nơi hành quyết, làm sao tôi có thể thù ghét hay mong hại người nào ?" . Cảm thấy trọn vẹn sức mạnh của cái chết nơi bạn, hoàn toàn mở lòng ra với nó, chính là để tăng trưởng trong bạn lòng từ bi bao la vô úy làm chất liệu nuôi dưỡng cuộc đời của bất cứ ai muốn thực sự giúp đỡ người khác.
Bởi thế mọi sự tôi nói từ trước đến đây về săn sóc người chết có thể tóm gọn trong hai chữ : từ bi. Bi là gì ? - Không phải chỉ là một sự đồng cảm hay săn sóc cho người đang khổ, hay một tấm lòng nồng nàn đối với người trước mắt

bạn, hay biết rõ nhu cầu và nỗi đau của họ, mà đấy là một quyết định thực tiễn, kiên trì, muốn làm mọi sự cần thiết khả dĩ làm vơi bớt khổ đau của họ.
Bi mẫn không thực sự là bi mẫn nếu nó không tích cực. Đức Quán Tự Tại, vị Phật của lòng bi mẫn, thường được biểu trưng có ngàn mắt để thấy nỗi khổ trong mọi xó góc của vũ trụ, và ngàn tay duỗi ra khắp nơi để giúp đỡ.

Cái hợp lý của bi mẫn

Tất cả chúng ta đều biết và cảm nhận một vài lợi lạc của lòng bi mẫn. Nhưng sức mạnh đặc biệt của Phật giáo là nó chứng minh cho bạn một cách rõ ràng cái lý của lòng bi mẫn. Một khi bạn đã nắm vững nó, thì cái lý này làm cho sự thực hành của bạn càng cấp thiết, càng bao quát, càng vững chãi và có căn cứ, vì dựa trên sự sáng suốt của một lý luận mà chân lý của nó bạn càng theo đuổi, thí nghiệm, thì càng trở nên rõ rệt.
Chúng ta có thể nói, và hơi tin rằng đức bi mẫn thật tuyệt, nhưng hành động chúng ta lại rất thiếu bi mẫn, phần nhiều đem lại cho chúng ta và người khác bất mãn đau buồn, chứ không phải là hạnh phúc mà tất cả chúng ta đều tìm kiếm.
Vậy có phải là phi lý không, khi tất cả chúng ta đều mong mỏi hạnh phúc, thế mà hầu hết mọi hành động và cảm nghĩ của chúng ta đều đi xa khỏi hạnh phúc ấy ? Có dấu hiệu nào rõ hơn thế để chứng tỏ toàn bộ quan điểm chúng ta về hạnh phúc chân thật - và cách đạt đến nó - là sai lầm căn để.
Điều gì chúng ta tưởng tượng sẽ làm mình hạnh phúc ? Sự bảo vệ ích kỷ cho tự ngã, có thể làm cho chúng ta có lúc vô cùng tàn ác. Nhưng kỳ thực cái ngược lại mới đúng. Sự chấp thủ tự ngã, tự thương mình, chính là cội gốc mọi tai hại cho kẻ khác và cho chính mình - nếu bạn nhìn sâu vào điều ấy.
Mỗi việc tiêu cực mà chúng ta đã nghĩ hay làm đều phát sinh từ sự chấp thủ của ta vào một tự ngã giả tạo, và sự yêu mến cái ngã ấy, cho nó là yếu tố quan trọng nhất đời. Tất cả những tư tưởng tiêu cực, cảm xúc, dục vọng và

hành động làm nhân cho ác nghiệp của chúng ta, đều do sự chấp thủ bản ngã, yêu mến bản ngã mà ra. Chúng ta là cục nam châm mãnh liệt u ám cuốn hút tới chúng ta mọi trở ngại, mọi bất hạnh, lo buồn, tai ách - đời này qua đời khác ; bởi thế chúng là căn nguyên mọi khổ đau trong sinh tử.

Khi chúng ta đã nắm được định luật về nghiệp trong mọi năng lực ghê gớm của nó, sự vang dội của nó qua nhiều đời ; khi chúng ta đã thấy rõ ngã thủ, ngã ái đã lôi chúng ta vướng vào cái lưới vô minh dường như càng ngày càng thắt chặt như thế nào ; khi chúng ta hiểu rõ cái tâm thường ngày và những hoạt động của ta đều bị thu hẹp, trở nên hắc ám vì sự chấp thủ bản ngã, làm cho chúng ta không thể mở lòng ra để thương yêu vô điều kiện ; khi ta thấy sự chấp thủ ấy đã làm bế tắc mọi suối nguồn yêu thương chân thật - thì sẽ có một lúc ta nhận định một cách vô cùng sáng suốt, như Shantideva rằng :

Nếu tất cả tai hại
Sợ hãi và đau khổ trong đời
Phát sinh từ ngã chấp
Thì ta cần gì đến ác ma lớn ấy ?

Và trong ta nẩy sinh quyết định diệt trừ con ma kia, kẻ thù lớn nhất của ta. Khi ác ma ấy chết rồi, thì cái nhân của mọi khổ đau sẽ hết, và bản tính chân thật của ta sẽ chiếu sáng, bao la và năng động.

Trong trận chiến chống lại kẻ thù lớn nhất đó - ngã chấp, ngã ái - thì đồng minh lớn nhất của bạn là sự thực hành tâm đại bi, đấy là lòng bi mẫn, hiến mình phụng sự kẻ khác, gánh lấy đau khổ của họ thay vì tự yêu thương ta. Lòng bi mẫn ấy song hành với trí vô ngã, sẽ phá hủy một cách toàn vẹn sự cố chấp vào một tự ngã giả tạo đã từng là nguyên nhân của cuộc lang thang bất tận của chúng ta trong sinh tử. Bởi thế, trong truyền thống Tây Tạng, chúng tôi xem đại bi như là nguồn cội tinh túy của giác ngộ, trọng tâm của hoạt động giác ngộ. Shantideva nói :

Còn gì cần nói nữa ?
Kẻ ngu làm việc cho tự lợi
Chư Phật làm việc cho tha lợi
Hãy nhìn sự khác nhau
Nếu tôi không đổi hạnh phúc mình
Lấy khổ đau của người
Thì tôi sẽ không đạt thành Phật quả
Và trong sinh tử tôi cũng không có niềm vui chân thật.

Nhận chân được cái mà tôi gọi là "trí tuệ của đại bi" là thấy rõ lợi lạc của bi mẫn, cũng như tai hại mà điều ngược lại với tâm bi mẫn đã đem lại cho ta. Chúng ta cần phân biệt rõ ràng cái gì là lợi lộc ích kỷ của tự ngã, và cái gì là lợi lạc tối hậu của chúng ta, vì chính do lẫn lộn hai thứ ấy mà tất cả khổ đau đã đến. Chúng ta cứ tiếp tục tin một cách ngoan cố rằng tự che chở mình là tốt hơn hết trong đời, nhưng sự thực trái lại. Ngã chấp tạo ra ngã ái, và ngã ái trở lại tạo ra sự thù ghét thâm căn đối với đau khổ và điều hại. Tuy nhiên đau khổ và điều hại vốn không có hiện hữu khách quan, cái làm cho nó thực hữu chính là thái độ thù ghét của chúng ta đối với nó. Khi hiểu điều này, bạn sẽ hiểu rằng chính sự thù ghét của ta đã thực sự thu hút vào nơi ta mọi trở ngại và tiêu cực có thể xảy đến, làm cho đời ta đầy những lo âu, mong chờ, sợ hãi. Hãy làm mòn sự thù ghét ấy bằng cách làm mòn tâm chấp ngã và sự bám víu của nó vào một cái ngã phi thực, và khi ấy bạn sẽ tiêu mòn mọi trở ngại và tiêu cực đeo theo bạn. Vì làm sao bạn có thể tấn công một người hay một vật không có ở đấy ?

Vậy chính tâm đại bi mới là sự che chở lớn nhất, và những bậc thầy quá khứ còn biết đấy là nguồn suối chữa lành mọi bệnh tật. Giả sử bạn bị một chứng bệnh như ung thư hay sida. Bằng cách gánh lấy tất cả đau đớn của những người đồng bệnh, cọng vào nỗi đau của bạn, với một tâm đầy bi mẫn, b?n sẽ -

chắc chắn - thanh lọc ác nghiệp cũ, mà chính là nguyên nhân bây giờ và trong tương lai, của đau khổ tiếp nối.

Tây Tạng ngày xưa tôi nhớ đã nghe có nhiều trường hợp lạ lùng, những người khi nghe mình bị bệnh nan y sắp chết, đã bố thí mọi sở hữu và đi đến nghĩa địa để chết. Ở đây họ thực tập sự chịu thay những đau khổ cho người khác, và điều kỳ diệu xảy ra là họ không chết, mà trở về nhà hoàn toàn khỏi bệnh.

Khi làm việc với người sắp chết, ta sẽ có được cơ hội trực tiếp thực hiện lòng bi mẫn trong hoàn cảnh mà lòng bi mẫn có lẽ cần thiết nhất.

Lòng bi mẫn của bạn có ba lợi ích cho người sắp chết : trước hết, vì nó mở lòng bạn nên bạn dễ tỏ cho người ấy niềm yêu thương vô điều kiện mà họ rất cần. Trên một bình diện tâm linh sâu xa hơn, nếu bạn cố thể hiện tâm đại bi và hành động từ tâm ấy, bạn sẽ tạo một bầu không khí trong đó người sắp chết có thể được gợi hứng để tưởng đến chiều hướng tâm linh hay cả đến bắt đầu tu tập. Trên bình diện sâu xa nhất, nếu bạn thường xuyên thực hành đại bi đối với người chết, và làm cho họ cũng làm theo bạn, bạn có thể chẳng những chữa lành tâm bệnh mà cả đến thân bệnh của họ. Khi ấy, bạn sẽ ngạc nhiên thấy năng lực của tâm đại bi thực là vô giới hạn, như các bậc thầy đã nói.

*

Asanga (Vô Trước) là một bậc thánh tăng Ấn Độ, sống vào thế kỷ thứ tư. Thầy lên núi nhập thất tu thiền quán về Phật Di Lặc với hy vọng được thấy ngài và được ngài chỉ giáo.

Trong 6 năm thầy thiền định ráo riết mà không bao giờ thấy được một điềm lành. Quá thất vọng, thầy bỏ nhập thất để xuống núi. Khi đi chưa bao xa, thầy trông thấy một người đang dùng một dãi lụa để mài một thỏi sắt khổng lồ. Thầy đến hỏi ông ta đang làm gì, ông trả lời : "Tôi mài cho thành một cây

kim". Thầy kinh ngạc nghĩ, dù trong một trăm năm, ông ta có làm được cây kim đi nữa, thì có lợi ích gì ? Hãy xem con người ta phải khổ nhọc về những việc hoàn toàn phi lý như vậy. Ta đang tu tập một pháp môn thực sự có giá trị tâm linh, vậy mà ta không chuyên tâm được đến thế. Thầy quay trở lại nơi nhập thất. Ba năm nữa trôi qua, vẫn không có dấu hiệu nào về Phật Di Lặc. Thầy nghĩ : "Bây giờ ta biết chắc chắn ta sẽ không bao giờ thành công". Bởi vậy, thầy rời chỗ ấy bỏ đi. Thầy gặp một tảng đá khổng lồ nơi một khúc quanh của đường núi, và thấy dưới chân tảng đá ấy có một người đang bận chà xát tảng đá bằng một cái lông chim nhúng trong nước. Thầy hỏi y làm gì vậy, y bảo : "Tảng đá này to quá, ngăn bít mặt trời không chiếu vào nhà tôi được, bởi thế tôi mài cho nó mòn" .

Thầy Asanga lại kinh ngạc trước nghị lực không nao núng của người ấy, và hổ thẹn vì mình không đủ tin tưởng bằng ông ta. Thầy bèn quay trở lại nơi nhập thất. Lại thêm ba năm nữa trôi qua, mà vẫn chưa có được một giấc mơ tốt. Thầy quyết định một lần cuối cùng sẽ bỏ đi không trở lại. Thầy đi trọn một ngày, đến xế chiều thì gặp một con chó nằm bên đường. Nó chỉ còn hai chân trước, toàn thân sau của nó đã thối rửa và đầy bọ chét. Mặc dù đã rơi vào tình trạng thảm thương như vậy, con chó vẫn sủa người qua đường, cố lê lết hai chân trước tới cắn người ta. Cảm thấy tràn ngập một lòng bi mẫn sâu xa không thể chịu nổi, thầy bèn cắt một miếng thịt nơi thân mình cho chó ăn, rồi cúi xuống bắt bọ chét. Nhưng thầy nghĩ, có lẽ nó sẽ đau đớn vô cùng nếu thầy dùng ngón tay để bắt. Thầy bèn quỳ gối xuống đất, nhìn vào cái đống thịt thối ghê tởm, và nhắm mắt lại. Thầy cúi sát hơn, thè lưỡi... Điều kế tiếp thầy được biết là cái lưỡi thầy chạm xuống đất. Thầy mở mắt nhìn lên, thì con chó đã biến mất, thay vì đức Phật Di Lặc trong hào quang chói lọi đang ở trước thầy. Thầy Asanga nói : "Có thể chứ. Tại sao trước đây ngài không bao giờ xuất hiện cho con ?" . Đức Phật Di Lặc nhẹ nhàng bảo : "Không phải ta

chưa từng xuất hiện trước con đâu. Ta vẫn ở trước con luôn luôn, nhưng ác nghiệp và chướng ngại ngăn che làm cho con không trông thấy ta mà thôi. Mười hai năm khổ tu của con đã tiêu hao một ít nghiệp chướng, nên cuối cùng con mới thấy được con chó. Rồi nhờ lòng bi mẫn chân thành tha thiết của con mà tất cả nghiệp chướng tiêu tan, và con có thể trông thấy ta. Nếu không tin, con hãy mang ta lên vai mà đi xem có ai trông thấy ta chăng ?" . Asanga mang đức Phật trên vai đi vào chợ. Thầy hỏi mọi người : "Cái gì trên vai tôi đây ?". Phần đông đều nói : "Có gì đâu ?" . Chỉ có một bà già đã hơi sạch nghiệp, trả lời rằng : "Thầy đang mang một cái thây chó già thối tha trên vai thầy chứ gì". Cuối cùng thầy Asanga mới hiểu được năng lực bao la của lòng từ bi đã chuyển hóa ác nghiệp, làm cho thầy trở thành một pháp khí có thể chứa đựng hình ảnh đức Di Lặc và sự chỉ giáo của ngài. Rồi đức Di Lặc, Phật dòng họ Từ, đưa thầy lên cung trời Đâu Suất, ở đấy thầy nhận được nhiều giáo lý siêu việt, thuộc về phần quan trọng nhất của Phật giáo.

Câu chuyện về Tonglen và năng lực tâm đại bi

Các học trò tôi thường đến hỏi tôi : "Nỗi đau đớn của bạn tôi, bà con tôi, làm cho tôi rất khó chịu, tôi rất muốn giúp đỡ. Nhưng tôi thấy tôi thực sự không có đủ tình yêu để giúp họ. Lòng bi mẫn của tôi bị tắt nghẽn. Tôi có thể làm gì ?". Đương nhiên ai trong chúng ta cũng đã từng biết đến nỗi bất bình sầu não vì không thể tìm ở trong tim ta đủ lòng từ bi đối với những người đau khổ quanh ta, và do đó không đủ sức mạnh để giúp họ.

Một trong những đức lớn lao của của Phật giáo là có nhiều pháp tu tập rất ích lợi trong những tình huống ấy. Một phương pháp trong đó là Tonglen, Tạng ngữ có nghĩa là "cho và nhận". Đấy là phương pháp hữu hiệu nhất. Khi bạn cảm thấy mình bị khóa kín trong tự ngã của mình, thì Tonglen mở ra cho bạn sự thật về nỗi khổ của người khác ; khi tim bạn bị bế tắt, nó phá hủy những năng lực đang bít lấp, và khi bạn cảm thấy xa lạ với người đang đau đớn

trước mặt mình, hoặc cảm thấy cay đắng tuyệt vọng, thì phương pháp này giúp cho bạn tìm thấy trong chính mình, để rồi tỏa ra, ánh sáng từ bi lớn rộng của tự tâm bạn. Hơn pháp môn nào hết, pháp này rất hiệu lực để phá trừ ngã chấp, ngã ái, nguồn gốc của mọi đau khổ của ta và cũng là gốc rễ của mọi sự nhẫn tâm, vô cảm.

Một trong những bậc thầy vĩ đại của pháp môn Tonglen ở Tây Tạng là Geshe Chekhawa sống vào thế kỷ 11. Ngài rất đa văn và đã thành tựu được nhiều hình thức thiền quán. Một hôm, khi đang ở trong phòng của bậc thầy mình, ngài tình cờ đọc thấy hai dòng chữ trên một quyển sách mở :

Hãy cho mọi người khác tất cả lợi lộc

Hãy nhận vào mình tất cả thiệt thòi.

Lòng đại bi bao la khó thể tưởng ở trong hai dòng chữ ấy làm ngài kinh ngạc. Ngài khởi hành tìm xem bậc thầy nào đã viết câu ấy. Một ngày, trên đường đi ngài gặp một người cùi cho biết là bậc thầy đó đã viên tịch. Nhưng Geshe Chekhawa vẫn kiên trì tìm kiếm và gặp được đồ đệ chính thức của bậc thầy đã chết. Ngài hỏi vị ấy : "Ông nghĩ tầm quan trọng của lời dạy trong câu đó là thế nào ?" . Người đệ tử đáp : “Dù ông thích hay không, ông vẫn phải thực hành lời dạy ấy nếu muốn thành Phật" . Câu trả lời này làm Geshe Chekhawa ngạc nhiên không khác khi ông đọc câu ấy lần đầu. Ngài ở lại bên vị đệ tử ấy 12 năm để học hỏi giáo lý ấy và thuộc nằm lòng pháp môn cho và nhận, tức Tonglen. Trong thời gian ấy, ngài phải đương đầu với nhiều thử thách, chịu đủ thứ gian khó, chỉ trích, chê bai. Nhưng lời dạy quá hiệu nghiệm, sự kiên trì của ngài quá mãnh liệt, đến độ sáu năm sau, ngài đã nhổ tận gốc rễ ngã chấp, ngã ái. Sự thực hành Tonglen cho và nhận đã chuyển hóa ngài thành một bậc thầy của lòng từ mẫn.

Lúc đầu Geshe Chekhawa chỉ giảng dạy pháp môn Tonglen cho một vài đệ tử gần gũi, vì nghĩ rằng nó chỉ công hiệu đối với những người có lòng tin vào

pháp môn ấy mà thôi. Rồi ngài bắt đầu giảng dạy cho một nhóm người cùi. Bệnh cùi vào thuở ấy khá phổ biến ở Tây Tạng, không bác sĩ nào chữa khỏi. Nhưng có nhiều người cùi nhờ thực hành pháp Tonglen mà khỏi bệnh. Tin đồn lan rộng rất nhanh, nhiều người cùi đến nhà ngài, dần dà trông như một bệnh viện.

Nhưng Geshe Chekhawa vẫn không giảng dạy rộng rãi pháp môn Tonglen. Chỉ khi để ý hiệu nghiệm của nó trên người em trai, ngài mới khởi sự phổ biến rộng rãi pháp môn ấy. Người em của Geshe Chekhawa là một kẻ hoài nghi thâm căn cố đế, luôn nhạo báng mọi sự tu hành. Tuy nhiên, khi ông ta trông thấy những gì xảy đến cho những người cùi thực hành Tonglen, ông không khỏi cảm khái, lạ lùng. Một hôm ông nấp sau cửa để nghe Geshe Chekhawa giảng dạy Tonglen, và ông bí mật khởi sự thực hành, một mình ông biết. Khi Geshe Chekhawa để ý thấy tính tình người em bắt đầu thuần lại, thì ngài cũng đoán đã xảy ra chuyện gì.

Ngài nghĩ : "Nếu pháp môn này có thể công hiệu đối với em ta, cải hóa được y, thì cũng có thể công hiệu và cải hóa được bất cứ người nào khác" . Điều này làm cho ngài thêm tin tưởng để giảng dạy pháp môn này rộng rãi hơn. Bản thân ngài không bao giờ ngưng thực hành nó. Vào cuối đời, Geshe Chekhawa bảo các học trò rằng, từ lâu ngài đã tha thiết cầu tái sinh vào các địa ngục để có thể giúp đỡ tất cả những chúng sanh đau khổ ở đấy. Rủi thay, ngài nói thêm, gần đây ngài có nhiều giấc mộng rõ ràng cho biết ngài sẽ tái sinh vào cõi Phật. Ngài vô cùng thất vọng, nước mắt ràn rụa, ngài nhờ các đệ tử cầu xin chư Phật cho chuyện ấy đừng xảy ra, để ngài được mãn nguyện cứu giúp chúng sanh ở địa ngục, ước nguyện tha thiết nhất của ngài.

Làm sao để đánh thức tâm đại bi

Trước khi thực hành "cho và nhận", bạn cần phải khơi dậy tâm đại bi trong bạn. Điều này khó hơn ta tưởng, bởi vì suối nguồn của từ và bi nơi ta đôi khi

bị che khuất, chúng ta có thể không đạt đến được. May thay Phật giáo có nhiều kỹ thuật đặc biệt để đào luyện tâm đại bi, giúp ta khơi mở khả năng thương yêu bị khuất lấp ấy. Trong vô số phương pháp, tôi đã chọn ra những pháp sau, và sắp xếp chúng theo cách đặc biệt để có được lợi ích lớn nhất cho người hiện đại.

1- Lòng từ : khơi nguồn

Khi chúng ta tin rằng trong ta không có đủ tình yêu, thì có một phương pháp để tìm ra và hô triệu nó lên. Hãy trở lại trong tâm bạn và tạo lại, quán tưởng một tình yêu mà một người nào đã cho bạn, làm bạn thực cảm động, vào thuở ấu thời chẳng hạn. Thông thường người ta bảo bạn hãy nhớ đến mẹ và một đời tận tụy hy sinh của bà, nhưng nếu bạn thấy điều ấy không ổn với mình, thì có thể nghĩ đến bà ngoại, ông ngoại, hay bất cứ ai đã từng rất tốt với bạn trong đời. Hãy nhớ lại một ví dụ đặc biệt lúc họ thực sự chứng tỏ tình yêu thương của họ cho bạn, và bạn cảm thấy tình yêu ấy một cách mãnh liệt.

Bây giờ, hãy để cho cảm thức ấy sống dậy trong tim bạn, làm cho bạn tràn ngập niềm tri ân. Khi làm thế, tình yêu của bạn sẽ tự nhiên hướng đến người ấy. Bạn sẽ nhớ rằng, mặc dù bạn không luôn luôn cảm thấy mình đã được hưởng đầy đủ tình thương yêu, tuy vậy ít nhất bạn cũng đã từng có lần được yêu một cách chân thực. Bây giờ khi biết điều ấy bạn sẽ cảm thấy - như người kia đã làm cho bạn cảm thấy lúc đó - rằng bạn cũng đáng được yêu thương, và thực sự là rất dễ thương.

Bây giờ bạn hãy mở lòng ra để tình yêu tuôn tràn từ tim bạn, và trải tình yêu ấy lên khắp mọi loài. Hãy bắt đầu với những người gần nhất, rồi trải tình yêu đến thân hữu và những người quen biết, đến láng giềng, đến người xa lạ, đến những người bạn không ưa, hoặc thường gặp rắc rối với họ, rồi đến những kẻ mà bạn có thể xem như "kẻ thù" , cuối cùng là trải tình yêu khắp cả vũ trụ. Hãy để cho tình yêu ấy càng lúc càng rộng ra vô biên. Xả là một trong bốn

phương diện cốt yếu (từ, bi, hỷ, xả) làm nên ước nguyện của tâm đại bi. Cái thấy của tâm "xả" vô tư, thấm nhuần khắp - thực sự là khởi điểm, là căn bản của con đường đại bi.

Bạn sẽ thấy pháp tu này mở ra một dòng suối từ tâm, nhờ đó mà bạn sẽ thấy nó gợi cảm cho sự sanh khởi tâm đại bi (thương xót). Như đức Di Lặc đã bảo Asanga : "Nước đại bi chảy qua kênh lạch lòng từ" .

2- Đồng thể đại bi : xem người như mình

Một phương pháp hiệu lực để khơi dậy tâm đại bi, như tôi đã nói là nghĩ người cũng như mình. Đức Dalai Lama nói : "Chung quy, mọi con người đều giống nhau, làm bằng thịt, xương và máu. Tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc và tránh đau khổ. Hơn nữa, chúng ta đều có bình quyền được sung sướng. Nói tóm, thực là quan trọng để nhận ra chỗ giống nhau của chúng ta, là thân phận làm người" .

Hãy ví dụ bạn đang gặp khó khăn gay cấn với một người thân, như cha, mẹ, chồng, vợ, người yêu hay bè bạn. Điều hay nhất là bạn hãy xem người ấy như chính mình, một người cũng có những cảm xúc như mình, cũng muốn tránh đau khổ. Sự nghĩ đến người ấy như mình, sẽ làm cho bạn mở lòng ra với họ, đem lại cho bạn nhiều trí tuệ hơn để biết cách giúp đỡ. Nếu bạn xem người như mình, thì dễ mở ra và đem lại một ý nghĩa mới cho những mối tương quan. Hãy tưởng tượng mọi xã hội, quốc gia khởi sự nhìn nhau bằng cách ấy, thì cuối cùng chúng ta sẽ có được khởi nguyên của một nền tảng hòa bình vững chắc trên quả địa cầu, và sẽ có sự sống chung an lạc của mọi dân tộc.

3- Tâm đại bi : đổi địa vị mình với người khác

Khi một người đang khổ mà bạn không biết làm sao để giúp đỡ họ, bạn hãy đặt mình hoàn toàn vào địa vị của họ. Bạn hãy tưởng tượng một cách sống động, mình sẽ như thế nào nếu phải đau khổ như vậy, tự hỏi : "Tôi sẽ cảm

thấy ra sao ? Tôi sẽ muốn bạn bè tôi đối xử với tôi như thế nào ? Tôi cần nhất cái gì nơi họ ?" .

Khi bạn đổi địa vị với họ như thế là bạn đang di chuyển lòng thương yêu của mình đối với mình thành ra lòng thương yêu người khác. Như vậy, đấy là cách rất hiệu nghiệm để nới lỏng kềm tỏa của ngã chấp, ngã ái và làm bung ra trọng tâm của lòng bi mẫn.

4- Dùng một người bạn để phát tâm

Một cách cảm động khác để khơi dậy đức bi mẫn đối với người đang đau khổ là tưởng tượng một trong những người mà bạn thương mến nhất, đang ở vị trí của người đau khổ ấy

Hãy tưởng tượng anh ruột, hay con gái, hay bà con, hay bạn thân của bạn đang ở trong hoàn cảnh đau khổ như thế, tự nhiên bạn sẽ mở lòng ra, và sự bi mẫn sẽ thức dậy : bạn không mong muốn gì hơn là giải thoát họ khỏi nỗi đau đớn. Bây giờ, bạn hãy di chuyển lòng bi mẫn đã được khơi dậy trong tâm bạn, và hướng nó về con người đang cần sự giúp đỡ của bạn. Khi ấy bạn sẽ thấy mình tự nhiên muốn giúp và dễ dàng hướng tâm đến việc giúp đỡ.

Đôi khi người ta hỏi tôi : "Nếu tôi làm như vậy, liệu người thân mà tôi tưởng tượng đang đau khổ ấy có bị hại không ?”. Ngược lại, nếu bạn nghĩ về họ với niềm yêu thương, bi mẫn như thế, thì rất dễ có lợi cho họ, có thể làm cho họ hết khổ, hết cơn đau đớn mà họ có thể đã, đang hoặc sẽ trải qua. Nhờ bạn đem họ làm khí cụ để khơi dậy tâm bi mẫn, dù chỉ trong chốc lát, mà họ sẽ được vô vàn lợi ích. Vì họ đã góp phần giúp bạn mở lòng ra, phát tâm giúp đỡ người khác, nên công đức của hành vi ấy tự nhiên sẽ quay về cho họ.

Bạn cũng có thể hồi hướng công đức của hành vi ấy cho người bà con hay bạn của mình, người đã giúp bạn mở lòng ra. Bạn có thể mong sự an lạc đến với họ, và cầu nguyện trong tương lai họ sẽ hết khổ. Bạn sẽ biết ơn người bạn

ấy, và người này cũng cảm thấy vui và tri ân bạn, nếu bạn cho họ biết là họ đã giúp cho bạn phát tâm đại bi.

Bởi thế khi bạn hỏi : "Làm như thế (tưởng tượng một người thân sắp chết hoặc ốm đau) thì người thân của tôi có hại gì không ?" là chứng tỏ bạn chưa thực sự hiểu thấu năng lực mầu nhiệm của tâm đại bi. Nó ban ân sủng và chữa lành mọi người liên hệ : người phát tâm, người làm khí cụ qua đó tâm đại bi được phát, và người mà tâm đại bi hướng đến. Như Shakerpeare nói qua lời Partia (trong vở kịch Merchant of Venice) :

Đức tính của tình yêu không hạn cuộc
Rơi như mưa xuân từ trời cao
Xuống đến trần gian nó ban ân sủng
Đến người cho, cũng như kẻ nhận...

Tâm đại bi là viên ngọc châu như ý mà ánh sáng chữa lành tất cả bệnh tỏa khắp muôn phương.

Có một câu chuyện rất đẹp chứng minh điều này mà tôi yêu thích. Đức Phật có lần kể chuyện tiền thân của Ngài, trước khi Ngài đạt chánh giác. Một vị vua có ba con trai, đức Phật trong kiếp ấy là con út, tên gọi là Đại hữu tình. Đại hữu tình bẩm chất rất từ bi, xem tất cả muôn loài như con đẻ. Một hôm, khi vua và đình thần vào rừng cắm trại, ba vị hoàng tử đi chơi trong rừng sâu. Họ gặp một con hổ cái đã sinh con, đang quá đói đến nỗi sắp ăn thịt bầy hổ con của nó. Đ?i hữu tình hỏi các anh :

“Con cọp mẹ cần ăn cái gì bây giờ để lai tỉnh ?” .

Họ trả lời : "Chỉ có thịt và máu tươi" .

"Ai có thể cho nó thịt và máu để cứu sống nó và đàn con nó ?"

"Quả thế, ai nhỉ ?" . Các anh trả lời.

Đại hữu tình rất xúc động trước nỗi đau đớn của con hổ cái và đàn con. Ông nghĩ : "Đã bao lâu ta lang thang không mục đích qua dòng sanh tử, hết đời

này đến đời khác, và vì tham sân si ta đã không làm được gì để giúp đỡ chúng sanh. Đây là một cơ hội lớn cho ta" .

Các hoàng tử sắp trở về lại chỗ cha mẹ, nhưng Đại hữu tình nói : "Hai anh đi về trước đi, em sẽ theo kịp" .

Lặng lẽ, Ngài bò tới con hổ đói, đến thẳng nơi nó, nằm xuống trước mặt nó để hiến mình làm thực phẩm cho hổ. Hổ cái nhìn Ngài nhưng quá yếu đến nỗi không thể mở miệng. Bởi thể, vị hoàn tử tìm một cây gậy nhọn, chọc thủng một lỗ sâu nơi thân mình cho máu vọt ra. Con hổ liếm máu ấy rồi mới đủ sức há miệng ra mà ăn thịt Ngài.

Đại hữu tình đã đem thân cho con hổ cái ăn thịt để cứu sống bầy con nó, và do công đức của tâm đại bi ấy, Ngài đã tái sinh lên các cõi cao hơn, và cuối cùng đạt giác ngộ, thành Phật. Nhưng không phải qua hành vi ấy Ngài chỉ làm lợi ích cho chính Ngài thôi ; năng lực đại bi nơi Ngài còn tịnh hóa con hổ cái và bầy con của nó thoát khỏi ác nghiệp, và khỏi nợ nghiệp mà chúng có thể mắc Ngài do Ngài cứu chúng. Vì hành vi bi mẫn quá mãnh liệt ấy đã tạo một dây nối lâu xa về sau : mẹ con hổ đã thác sinh làm 5 đệ tử đầu tiên của Ngài sau khi Ngài thành đạo. Câu chuyện này cho ta thấy năng lực của tâm đại bi thật bao la mầu nhiệm xiết bao.

5- Làm sao để thiền quán tâm Bi

Nhưng như tôi đã nói, khơi dậy năng lực tâm bi mẫn này trong ta không phải luôn luôn dễ dàng. Tôi tự thấy những cách đơn giản nhất lại là cách trực tiếp và hiệu nghiệm nhất. Mỗi ngày, cuộc sống đem lại cho ta vô số cơ hội để mở lòng ra, chúng ta chỉ cần tóm lấy chúng : một bà già đi qua trước mặt bạn với vẻ cô đơn buồn bã, gân chân bong lên, hai tay khó nhọc xách hai túi đầy ; một ông già đang lê gót trước mặt bạn vào bưu điện ; một bé trai chống nạng đang bối rối cố băng qua đường trong một buổi chiều kẹt xe ; một con chó chảy máu gần chết nằm trên đường ; một cô bé ngồi khóc nức nở trong tàu

hầm. Bật truyền hình lên có lẽ bạn sẽ thấy ngay một bà mẹ ở Beyrut quỳ bên xác con, một bà ngoại ở Moscou chỉ vào bát cháo duy nhất trong ngày, đang lo ngày mai không được như thế ; hoặc một em bé mắc phải Sida ở Roumanie đang nhìn bạn với đôi mắt cạn hết sức sống. Bất cứ một cảnh nào trên đây cũng có thể mở con mắt lòng bạn ra trước thực trạng khổ đau lớn rộng của loài người. Đừng xao lãng tình thương, nỗi buồn đau mà cảnh ấy gợi cho bạn. Trong lúc bạn cảm thấy lòng bi thương dâng trào, thì đừng có dẹp nó xuống, rũ sạch nó đi, và cố quay về thật nhanh trạng thái "bình thường" của bạn. Đừng sợ cảm xúc, đừng lúng túng vì nó, hoặc làm khuây lãng nó, để trở thành vô cảm. Hãy bén nhạy với nỗi thương tâm : hãy xử dụng sự dâng trào tâm xót xa ấy, tập trung vào nó, thiền quán thật sâu về nó. Khi làm thế, bạn sẽ nhận thấy lâu nay mình thật đui mù trước cảnh khổ đau làm sao, rằng cái khổ đau bạn kinh quá hay trông thấy, chỉ là một phần bé nhỏ của nổi khổ nhân loại. Tất cả mọi loài ở khắp nơi đều khổ, hãy để lòng bạn đi ra, đến với tất cả trong niềm bi mẫn tự nhiên và vô lượng, và hướng sự bi mẫn ấy, cùng với ân sủng chư Phật, đến việc giảm bớt thống khổ ở khắp nơi.

Đức bi mẫn là một điều lớn lao cao cả, hơn sự thương hại rất nhiều. Lòng thương hại có gốc rễ trong nỗi sợ hãi và cảm thức kiêu căng, bề trên, đôi khi là một cảm giác nhẹ nhõm ngụ ý "may thay ta không bị" . Stephen Levine nói : “Khi bạn chạm xúc nỗi đau của người nào với sự sợ hãi, thì đó là lòng thương hại ; với tình thương thì đó là lòng bi mẫn" . Tập luyện đức bi mẫn là ý thức rõ mọi loài chúng sanh đều bình đẳng và đau khổ như nhau, tôn trọng những người đau khổ , và biết bạn không khác gì, không hơn gì bất cứ ai.

Bởi vậy, phản ứng đầu tiên của bạn khi thấy người nào đau khổ, trở thành - không chỉ là thương hại - lòng bi mẫn sâu xa. Bạn còn cảm thấy niềm kính trọng, tri ân đối với họ, vì họ giúp bạn phát triển cái đức tính mà bạn cần nhất trên đường tiến đến giác ngộ. Bất cứ ai với sự đau khổ của họ đã nhắc nhở

bạn phát tâm đại bi, thì quả là họ đem cho bạn một món quà quý nhất. Bởi thế, ở Tây Tạng chúng tôi nói người ăn xin xin bạn tiền, hay bà già ốm đau làm bạn thương tâm, có thể là Phật trá hình hiện ra để giúp bạn tăng trưởng tâm đại bi, và nhờ thế mà tiến đến cõi Phật.

6- Làm sao hướng tâm đại bi của bạn

Khi bạn thiền quán sâu xa về đại bi tâm, thì trong bạn sẽ phát sinh một quyết định mạnh mẽ muốn làm nhẹ bớt khổ đau cho muôn loài, và một ý thức trách nhiệm mãnh liệt đối với mục tiêu cao quý ấy. Vậy có hai cách để hướng tâm đại bi và làm cho nó trở nên tích cực.

Cách thứ nhất là cầu nguyện với chư Phật và các bậc giác ngộ, tự tâm khảm sâu xa của bạn, rằng mọi sự bạn làm, nói và nghĩ đều đem lại lợi ích, hạnh phúc cho hữu tình. Lời một bài kinh có câu : "Cho con được hữu ích" . Hãy cầu nguyện sao cho bạn làm lợi lạc mọi người nào tiếp xúc bạn, và giúp họ chuyển hóa được nỗi khổ và cuộc đời của họ.

Cách thứ hai và cách phổ quát, là hướng tâm đại bi đến tất cả hữu tình bằng cách hồi hướng tất cả thiện nghiệp của bạn, sự tu tập của bạn, cho sự an vui hạnh phúc của hữu tình, và nhất là cho họ tiến đến giác ngộ. Vì khi thiền quán sâu xa về tâm đại bi, bạn sẽ nhận chân rằng cách duy nhất để bạn có thể giúp đỡ trọn vẹn chúng sanh là chính bạn phải đạt giác ngộ. Từ đó phát sinh một quyết định và tinh thần trách nhiệm đại đồng, và ước nguyện đại bi khởi lên nơi bạn - mong muốn đạt giác ngộ để lợi lạc tất cả hữu tình.

Ước nguyện đại bi ấy, Phạn ngữ gọi là Bồ-đề tâm (Bodhicitta). Bodhi là tính giác của chúng ta, còn citta là tâm. Vậy có thể dịch là "cái trọng tâm hay trái tim của tâm giác ngộ" . Đánh thức và phát triển trọng tâm của tâm giác ngộ đó tức là làm cho chín mùi hạt giống Phật tính, cái hạt giống - mà khi sự luyện tập về đại bi đã trở nên toàn hảo, bao trùm khắp - sẽ đơm hoa kết trái thành quả Phật. Bồ-đề tâm như vậy là gốc rễ, suối nguồn của toàn thể con

người tu tập Đó là lý do mà truyền thống chúng tôi tha thiết cầu nguyện như sau :

Mong ai chưa phát Bồ-đề tâm thì hãy phát
Ai đã phát Bồ-đề tâm rồi
Mong cho Bồ-đề tâm ấy ngày càng tăng.
Và đấy là lý do Shatideva ca tụng Bồ-đề tâm như sau :
Đấy là vị cam lồ tối thượng thắng lướt cả uy thế của thần chết.
Đó là kho tàng vô tận, trừ diệt nghèo khó trong thế gian,
Đó là vị thuốc hay làm dịu cơn đau cuộc đời.
Đó là tàng đại thụ che chở muôn loài lang thang mỏi mệt trên đường sinh tử.
Đó là cây cầu lớn đưa đến giải thoát các đọa xứ.
Đó là vầng trăng mới mọc trong tâm, xua tan phiền não của phân biệt.
Đó là mặt trời vĩ đại xóa sạch mây mù vô minh của thế nhân.

Những giai đoạn của Tonglen

Bây giờ sau khi đã giới thiệu nhiều phương pháp khởi tâm đại bi, và sự quan trọng cùng năng lực của tâm ấy, tôi có thể trình bày cho bạn pháp môn Tonglen một cách hữu hiệu hơn. Vì bây giờ bạn đã có được động lực, sự hiểu biết, và khí cụ để làm việc ấy, để lợi lạc nhất cho chính bạn và cho tất cả người khác. Tonglen là một pháp môn trong đạo Phật, nhưng tôi tin chắc bất cứ ai cũng có thể làm. Dù bạn không tin theo tôn giáo nào, tôi cũng đề nghị bạn cứ thực tập mà xem. Tôi đã thấy Tonglen có lợi ích rất lớn.

Nói rất đơn giản, thì Tonglen, pháp môn "cho và nhận" là rước vào đau đớn khổ sở của những người khác, và ban cho họ hạnh phúc của bạn, niềm an lạc, thoải mái của bạn. Cũng như một phương pháp thiền đã giải thích trước đây, Tonglen xử dụng trung gian là hơi thở. Geshe Chekhawa viết : "Cho và nhận cần thực tập xen kẽ. Sự xen kẽ này nên đặt vào trung gian là hơi thở".

*

Tôi biết bằng chính kinh nghiệm bản thân, thật khó mà tưởng tượng rước vào đau khổ của người khác, nhất là người bệnh và người sắp chết, nếu trước đấy bạn không xây dựng trong bạn một năng lực và niềm tin vào đại bi tâm. Chính năng lực và niềm tin này sẽ đem lại cho bạn cái khả năng để chuyển di khổ đau của họ.

Đây là lý do tôi luôn khuyên bạn khởi sự thực tập Tonglen trên chính mình trước khi làm cho người khác. Trước khi bạn trải từ bi đến người khác, bạn hãy mở lòng từ bi, làm cho sâu sắc, tăng cường nó ngay trong chính bạn, và chữa cho bạn khỏi sự dè dặt, lo buồn, giận dữ, sợ hãi có thể gây chướng ngại trên đường thực hành Tonglen.

Qua nhiều năm, một phương pháp giảng dạy Tonglen đã được phát triển, mà các học viên của tôi đã cho là rất bổ ích và có hiệu lực chữa trị. Có 4 giai đoạn.

Pháp tu Tonglen sơ khởi

Cách hay nhất tu tập pháp này hay bất cứ pháp nào của Tonglen là khởi đầu bằng cách gợi lên tự tánh tâm và an trú trong đó : Khi bạn an trú tự tánh của tâm và thấy mọi sự một cách trực tiếp là "trống không", như huyễn, như mộng, tức là bạn đang trú trong trạng thái gọi là "tuyệt đối" hay "Bồ-đề tâm tuyệt đối", trái tim của tâm giác ngộ. Giáo lý ví tâm Bồ-đề tuyệt đối này với một kho tàng bất tận của bố thí ; và tâm đại bi, khi được hiểu trong ý nghĩa sâu xa nhất của nó, chính là tia sáng tự nhiên của tự tính tâm, phương tiện thiện xảo vươn lên từ trái tim của trí giác.

Hãy khởi sự ngồi, và đưa tâm về nhà. Hãy để cho tất cả ý tưởng của bạn an vị, đừng mời mọc chúng, cũng đừng theo dõi chúng. Nhắm mắt lại nếu bạn muốn. Khi nào bạn cảm thấy thực sự an tịnh, tập trung, thì bạn khởi động chút xíu và bắt đầu pháp tu.

1- Tonglen cho hoàn cảnh

Chúng ta đều biết trạng thái và bầu không khí của tâm ta có một mãnh lực lớn đối với ta. Hãy ngồi với tâm bạn và cảm thọ trạng thái tâm và bầu không khí của nó. Nếu bạn cảm thấy trạng thái ấy là khó chịu, hay bầu không khí tối tăm, thì bạn hãy hít vào, hãy thấm vào trong tâm bất cứ gì bất thiện, và khi bạn thở ra, trong tâm đưa ra sự an tịnh, sáng sủa, niềm vui, như vậy bạn có thể thanh lọc, chữa lành bầu không khí và môi trường trong tâm bạn. Đấy là lý do tôi gọi giai đoạn này là thực tập "Tonglen hoàn cảnh".

2- Tonglen tự ngã

Vì mục đích sự tập luyện, bạn hãy chia con người bạn ra hai khía cạnh A và B. A là khía cạnh lành mạnh trong bạn, khía cạnh bi mẫn, yêu thương ấm áp, như một người bạn chân tình, thực sự muốn ở đấy vì bạn, rất sẵn sàng, cởi mở, không bao giờ phê phán bạn, dù bạn có lỗi lầm nào. B là khía cạnh của bạn đã bị tổn thương, cảm thấy bị hiểu lầm, bất mãn, cay đắng, giận dữ, có thể chẳng hạn lúc nhỏ đã bị đối xử bất công, bị lợi dụng, hoặc đã khổ đau trong các mối tương quan bạn bè, bị xã hội ruồng rẫy.

Bây giờ, khi bạn hít vào, hãy tưởng tượng A đang hoàn toàn mở lòng ra, từ bi chấp nhãn và ôm choàng mọi đau khổ, tiêu cực, tổn thương của B. Cảm động vì điều này, B mở lòng ra, và tất cả đau khổ tiêu tan trong cái ôm của lòng bi mẫn ấy.

Khi bạn thở ra, hãy tưởng tượng A gửi đến B tất cả niềm yêu thương tin cậy, tiện nghi, hạnh phúc và niềm hỷ lạc.

3- Tonglen trong một hoàn cảnh sống

Hãy tưởng tượng ra một hoàn cảnh trong đó bạn đã hành động rất quấy, một hoàn cảnh trong đó bạn cảm thấy phạm tội, làm bạn không muốn nghĩ tới.

Khi bạn hít vào, hãy nhận biết trách nhiệm về hành vi bạn trong hoàn cảnh đặc biệt ấy, không cố biện minh cho hành vi của bạn. Hãy nhận chân rằng

bạn đã làm sai, và tha thiết cầu tha thứ. Bây giờ, khi thở ra, bạn hãy tuôn ra sự hòa giải, tha thứ, hàn gắn, cảm thông.

Cứ như thế, hít vào sự quở trách, thở ra sự giải trừ tai hại ; hít vào trách nhiệm, thở ra sự chữa lành, tha thứ và hòa giải.

Thực tập này rất hiệu nghiệm, có thể cho bạn cái can đảm đi đến thăm người mà bạn đã làm tổn thương, cho bạn sức mạnh và thiện chí để nói thẳng với họ và thực sự xin lỗi họ từ đáy lòng bạn.

4- Tonglen cho người khác

Hãy tưởng tượng một người mà bạn cảm thấy rất gần gũi, nhất là một người đang đau khổ. Khi thở vào, tưởng tượng bạn thở vào tất cả đau khổ của họ với tâm đại bi, và khi thở ra, bạn gở đến nơi họ niềm thân thiết, hàn gắn, yêu thương, niềm vui, hạnh phúc.

Cũng như trong thực tập về tâm từ, hãy nới rộng dần dần phạm vi của bi tâm bao gồm trước nhất những người thân, rồi đến những người dưng, rồi đến những người bạn ít ưa, thường gặp rắc rối với họ, và cuối cùng cả đến những người mà bạn cho là quỷ quái, tàn bạo thực sự. Hãy để cho bi tâm của bạn lan khắp không chừa một ai :

Hữu tình vô lượng như hư không
Mong tất cả đều dễ dàng chứng được tự tính
Mong cho mỗi chúng sanh trong sáu đường
Đã từng là cha mẹ tôi trong đời này hay đời khác đều đạt đến thật địa, sự toàn hảo tối sơ.

Trong đoạn này tôi đã đưa ra đường lối thực hành toàn diện để chuẩn bị cho pháp Tonglen chính thức, mà bạn sẽ thấy bao hàm một tiến trình quán tưởng phong phú hơn nhiều. Thực tập sơ khởi này làm việc với thái độ tâm thức của bạn, khiến bạn chuẩn bị mở lòng ra và gợi cảm hứng cho bạn.

Không những nó giúp bạn chữa lành hoàn cảnh tâm bạn, nỗi đau khổ quá khứ của bạn, và khởi sự giúp ích mọi hữu tình nhờ bi tâm của bạn, mà nó còn giúp bạn thân thiết, quen thuộc, an trú tiến trình "cho và nhận" trong phép Tonglen chính thức.

Pháp Tonglen chính thức

Trong phép "cho và nhận", chúng ta nhận vào, qua tâm đại bi - tất cả đau khổ thân tâm của mọi hữu tình - nỗi sợ hãi, bất mãn, đau đớn, giận dữ, tội lỗi, cay đắng, hoài nghi, điên tiết ; và chúng ta cho họ, qua tâm đại từ, tất cả hạnh phúc, sự thoải mái, an tâm, chữa lành và sự thành tựu của ta.

1- Trước khi thực tập, ngồi yên tĩnh và đưa tâm về nhà. Rồi xử dụng bất cứ phương pháp nào đã chỉ, mà thích hợp với bạn. Hãy thiền quán sâu xa về tâm đại bi. Triệu thỉnh tất cả Phật, Bồ-tát, thánh chúng, để nhờ ân phước các ngài, mà tâm bạn có thể phát sinh đại bi.

2- Hãy tưởng tượng trước mặt bạn - càng sống động càng tốt - một người thân đang đau khổ, hãy cố tưởng đến mọi khía cạnh của cơn đau và nỗi buồn khổ của họ. Khi đã thấy tâm mình mở ra với họ trong niệm đại bi, bạn hãy tưởng tượng tất cả khổ đau của họ nhóm tụ thành một khối lớn khói nóng màu đen.

3- Bây giờ, hãy quán tưởng khi bạn thở vào, luồng khói đen ấy tan ra theo hơi thở của bạn và đi vào cốt lõi của ngã chấp trong tim bạn. Ở đấy nó hoàn toàn phá hủy mọi dấu vết của ngã ái, và nhờ vậy tịnh hóa tất cả ác nghiệp trong bạn.

4- Tưởng tượng, vì ngã ái của bạn đã bị phá hủy, nên cốt lõi của tâm giác ngộ, tức Bồ-đề tâm được hoàn toàn hiển bày. Vậy, khi thở ra, hãy quán tưởng bạn đang gởi đến người bạn đang đau khổ của bạn, tia sáng mát dịu của hỷ lạc, hạnh phúc, bình an, và ánh sáng ấy đang tịnh hóa mọi ác nghiệp của họ.

Theo Shantieva, bạn hãy quán tưởng Bồ-đề tâm đã chuyển hóa tim bạn, toàn thân, toàn thể bạn thành một viên bảo châu như ý có thể ban cho ai bất cứ gì họ mong muốn, và cung cấp đúng cái gì họ đang cần. Tâm đại bi là viên bảo châu như ý, vì nó sẵn có năng lực đem lại cho mỗi hữu tình cái mà nó cần nhất, để giảm bớt đau khổ và đem lại cho họ sự viên mãn chân thực.

5- Như vậy, khi ánh sáng của Bồ-đề tâm bạn tuôn ra đến nơi người đang khổ, thì điều cốt yếu là bạn phải tin chắc mọi nghiệp ác của y đã sạch, và cảm thấy một niềm vui sâu xa bền bỉ vì người ấy đã thoát khổ hoàn toàn.

Khi tiếp tục thở vô ra bình thường, bạn hãy tiếp tục tập luyện như thế. Thực tập đối với một người thân đau khổ giúp bạn nới rộng dần phạm vi của lòng bi mẫn để chịu thay đau đớn và tịnh hóa nghiệp ác của tất cả hữu tình, đem cho họ tất cả hạnh phúc, hỷ lạc, an bình của bạn. Đây là mục tiêu kỳ diệu của pháp môn Tonglen, và trong nghĩa rộng, của toàn thể con đường đại bi.

Tonglen cho một người sắp chết

Bây giờ, tôi nghĩ các bạn đã thấy Tonglen có thể đặc biết hướng về người sắp chết như thế nào, nó đem lại cho bạn sức mạn và lòng tin như thế nào khi bạn giúp đỡ người sắp chết ; và nó có thể cống hiến cho người ấy lợi ích thực tiễn chuyển hóa ra sao.

Tôi đã nói đến pháp Tonglen chính thức. Bây giờ bạn thay vì quán tưởng người thân đang đau đớn, hãy quán tưởng người sắp chết. Hãy trải qua các giai đoạn đúng như trong pháp Tonglen chính thức. Trong pháp quán phần 3, hãy tưởng tượng mọi khía cạnh của nỗi đau đớn nơi người sắp chết, nỗi sợ hãi của họ, tất cả tụ lại thành một đống khói đen nóng ghê rợn, mà bạn thở vào, và khi làm thế, hãy quán bạn đang phá hủy ngã chấp, ngã ái, và thanh lọc tất cả nghiệp ác nơi bạn.

Rồi cũng như trên, khi thở ra, bạn quán ánh sáng của tâm Bồ-đề đang tỏa đến người sắp chết, đem lại bình an, thoải mái, và thanh lọc mọi ác nghiệp nơi họ.

Vào mọi lúc trong đời, chúng ta đều cần tình thương, nhưng không lúc nào cấp thiết cho bằng lúc ta đang chết. Còn món quà an ủi mầu nhiệm nào hơn cho người sắp chết khi họ biết mình đang cầu nguyện cho họ, đang hóa giải hết khổ đau của họ và tịnh hóa ác nghiệp họ bằng cách thực hành pháp "chịu thay" cho họ ?

Dù họ không biết bạn đang tu tập cho họ, bạn vẫn là đang giúp họ, đồng thời họ đang giúp bạn. Họ đang thực sự giúp bạn phát triển tâm đại bi, và nhờ thế bạn thanh lọc bản thân, chữa lành chính bạn. Với tôi, mỗi người sắp chết là một vị thầy đem lại cho tất cả những người giúp đỡ vị ấy một cơ hội để tự chuyển hóa nhờ phát triển tâm đại bi.

Bí quyết thánh linh

Bạn có thể tự hỏi : "Nếu tôi chịu thay tất cả đau đớn khổ sở của người khác, liệu tôi có tự hại mình chăng ?". Nếu bạn còn chút do dự nào, và cảm thấy chưa đủ năng lực, can đảm hay đại bi để thực tập Tonglen một cách nhiệt tâm, thì đừng lo lắng. Bạn chỉ cần tưởng mình đang làm việc ấy, tự nhủ trong tâm : "Khi thở vào, tôi đang mang vào đau khổ của bạn tôi hay người khác ; và khi thở ra, tôi đang đem cho họ hạnh phúc và bình an" . Chỉ cần làm thế cũng tạo một khí hậu trong tâm, khiến bạn dễ dàng khởi sự thực tập Tonglen một cách trực tiếp.

Nếu bạn do dự hoặc không thể làm trọn vẹn sự tu tập, bạn cũng có thể làm phép "chịu thay" dưới dạng một lời cầu nguyện, ước vọng sâu xa muốn giúp đỡ cho hữu tình. Bạn có thể cầu, chẳng hạn : "Mong cho con có thể chịu thay người khác ; mong sao con có thể cho họ niềm an lạc hạnh phúc của con". Sự cầu nguyện này sẽ tạo điều kiện tốt lành để đánh thức khả năng thực hành "chịu thay" của bạn về sau.

Điều duy nhất bạn nên biết chắc, đó là pháp Tonglen chỉ có làm hại cho một cái đã hại bạn nhiều nhất, đó là ngã ái, ngã thủ nơi bạn, gốc rễ của đau khổ.

Nếu bạn thực tập thường xuyên, ngã chấp ấy sẽ yếu dần, và bản tính chân thực, tâm đại bi sẽ có cơ hội xuất đầu lộ diện, càng ngày càng mạnh. Tâm đại bi của bạn càng mạnh càng lớn, thì niềm tin, đức vô úy nơi bạn càng sâu xa. Bởi thế tâm đại bi lại hóa ra là tài nguyên lớn nhất của bạn, sự che chở bảo đảm nhất. Shantideva nói :

Ai muốn nhanh chóng có được sự che chở
Cho cả mình lẫn người
Thì hãy thực hành bí quyết thánh linh :
Chịu thay khổ đau và ban vui kẻ khác.

Bí quyết linh thiêng của pháp Tonglen này là một pháp mà mọi bậc thánh và đạo sư của mọi truyền thông đều biết, sống và thể hiện nó. Và chính sự từ bỏ, cùng với nhiệt tình của trí tuệ và đại bi chân thực, đã làm cho đời họ tràn đầy hỷ lạc.

Một tấm gương hy sinh cho người ốm và người chết, tỏa sáng niềm vui của "cho và nhận" ngày nay là Mẹ Teresa. Không lời nào diễn tả tinh túy của Tonglen hay hơn lời của bà : "Tất cả chúng ta đều mong mỏi được lên thiên đường với Chúa, nhưng có điều là chúng ta đều có khả năng ở thiên đường với Chúa ngay lúc này. Và sống hạnh phúc với Chúa ngay bây giờ có nghĩa là :

Yêu thương như ngài yêu thương
Giúp đỡ như ngài giúp đỡ
Cho như ngài cho
Phụng sự như ngài phụng sự
Cứu giúp như ngài cứu giúp
Ở với ngài trọn hăm bốn tiếng
Sờ hóa thân của ngài dưới dạng đau thương.

Một tình yêu rộng lớn như thế đã chữa lành những người bệnh cùi của Geshe Chekhawa ; nó cũng có thể giúp chữa chúng ta khỏi một căn bệnh nguy hiểm hơn thế : bệnh vô minh, mà nhiều đời kiếp đã ngăn che ta trực nhận tự tánh tâm, ngăn cản ta giải thoát.

13- Giúp đỡ tinh thần cho người sắp chết

Tôi đến Tây phương đầu tiên vào đầu thập niên 1970, và điều đã làm tôi khó chịu nhất, và hiện nay vẫn còn khó chịu, là hầu như thiếu hẳn sự giúp đỡ tinh thần cho người hấp hối hiện nay trong nền văn minh tân tiến. Ở Tây Tạng, như tôi đã nói, mỗi người đều có vài hiểu biết về những sự thật cao siêu của đạo Phật, và vài liên hệ với một bậc thầy. Không ai chết mà bị cộng đồng của họ bỏ rơi, trên phương diện thiển cận cũng như sâu xa. Người ta đã kể cho tôi nghe nhiều chuyện về người chết ở Tây phương bị bỏ rơi, buồn khổ, vỡ mộng, không một nâng đỡ tinh thần nào. Một trong những động lực thúc đẩy tôi viết sách này là muốn trải đến tất cả mọi người (Tây phương) sự minh triết của Tây Tạng, có thể hàn gắn sự thiếu sót ấy. Phải chăng tất cả chúng ta đều có quyền lúc chết không những xác ta được đối xử với niềm kính trọng, mà còn quan trọng hơn nữa là tâm thức chúng ta ? Phải chăng một trong những quyền chính của bất cứ xã hội văn minh nào, là để cho mỗi người trong đó đều có quyền được chết trong sự săn sóc phần tâm linh một cách toàn hảo nhất ? Có phải chúng ta chỉ thực sự văn minh khi điều này trở thành một tiêu chuẩn được chấp nhận ? Có nghĩa gì các nền kỹ thuật đưa người lên cung trăng, khi mà ta không biết cách nào giúp đồng loại mình chết có tư cách và hy vọng ?

Sự săn sóc tâm linh không chỉ là một xa xỉ phẩm dành cho thiểu số, nó là quyền thiết yếu của mỗi người, cũng thiết yếu như quyền chính trị, y tế và

bình đẳng trong cơ hội. Một lý tưởng dân chủ thực sự phải bao gồm sự săn sóc tâm linh có thể thừa nhận đối với mọi người, kể như một trong những sự thật thiết yếu nhất của nó.

Bất cứ ở đâu tôi đến tại Tây phương, tôi đều kinh ngạc trước nỗi đau khổ tinh thần lớn lao do sự sợ chết phát sinh, dù họ có chấp nhận nỗi sợ ấy hay không. Thật là một điều an tâm biết bao cho người ta, nếu họ biết rằng khi nằm xuống chết họ sẽ được săn sóc với niềm yêu thương có trí tuệ. Nền văn hóa chúng ta hiện nay thực nhẫn tâm trong sự khôn khéo của nó, sự phủ nhận mọi giá trị tâm linh của nó, đến nỗi con người ta mỗi khi đối diện với cơn bệnh nan y thì cảm thấy kinh hoàng như họ sắp bị vứt đi như một món hàng vô dụng. Ở Tây Tạng, phản ứng tự nhiên là cầu nguyện cho người sắp chết và săn sóc tâm linh cho họ. Còn ở phương Tây, sự lưu ý duy nhất về tâm linh mà đa số người đem lại cho người chết chỉ là đi đưa đám ma.

Quả vậy, trong thế giới Tây phương vào cái thời điểm đau đớn nhất của người hấp hối, họ thường bị bỏ rơi, hoàn toàn không được một nâng đỡ hay một tuệ giác nào để giúp họ. Đấy là một thực trạng bi đát sỉ nhục, cần phải thay đổi. Tất cả những tự hào về uy lực và thành công của nhân loại tân thời sẽ là rỗng tuếch, khi mà mọi người chưa được chết trong một mức độ an bình nào đó, khi chưa có ít nhất một vài nỗ lực để đảm bảo khả năng ấy.

Bên cạnh tử sàng

Một người bạn tôi, mới tốt nghiệp một trường y khoa nổi tiếng, khởi sự phục vụ trong một bệnh viện lớn ở Luân Đôn. Vào ngày đầu của phiên cô ta trực, có bốn năm người bệnh chết. Đấy là một cú sốc kinh khủng đối với cô, vì không có một điều gì cô đã học có thể giúp cô đối phó thực tại ấy. Có phải đáng ngạc nhiên không, khi xét rằng cô đã được huấn luyện để làm một bác sĩ ? Một ông già nằm trên giường, mắt trợn trừng nhìn lên vách. Ông ta chỉ có một mình, không có gia đình bè bạn nào đến thăm viếng cả, và ông mong

mỏi có được một người nào để nói chuyện. Cô đi đến nơi ông. Đôi mắt ông đẫm lệ, giọng run run, ông hỏi cô ta một câu mà cô không ngờ : "Bà có nghĩ rằng Thượng đế sẽ tha tội cho tôi không ?" . Bạn tôi không biết phải trả lời như thế nào ; thời gian học tập y khoa hoàn toàn không chuẩn bị cho cô những vấn đề tâm linh. Cô không có gì để nói, tất cả gì cô có bên trong chỉ là nghề nghiệp y khoa của cô. Không có nhà nguyện ở gần, và cô cứ đứng đấy, tê liệt, không thể trả lời sự kêu cứu tuyệt vọng của con bệnh, đang van xin một lời bảo đảm về ý nghĩa cuộc đời.

Cô hỏi tôi trong ngạc nhiên đau đớn : “Ngài làm được gì trong hoàn cảnh ấy ?" . Tôi nói, tôi sẽ ngồi bên cạnh ông, cầm tay ông và để cho ông nói. Tôi vẫn thường kinh ngạc nhiều lần khi thấy - nếu bạn cứ để cho người ta thổ lộ, nếu bạn chú ý lắng nghe với tâm từ mẫn - họ có thể nói những lời có chiều sâu tâm linh lạ lùng, dù cho họ nghĩ là họ không tin tôn giáo nào cả. Mỗi người đều có tuệ giác của riêng họ về đời sống, nên khi bạn để cho họ nói, là bạn làm cho tuệ giác ấy hiển lộ. Tôi vẫn thường xúc động khi thấy được rằng, ta có thể giúp người khác “tự cứu mình" bằng cách ta giúp họ khám phá sự thật trong chính họ, một sự thật mà có thể họ chưa từng biết nó phong phú, ngọt ngào, sâu xa đến mức nào. Suối nguồn của sự lành mạnh và tuệ giác vốn ẩn sâu trong mỗi chúng ta, và công việc của bạn tuyệt nhiên không phải là áp đặt niềm tin của bạn, mà chính là giúp họ có thể tìm thấy suối nguồn của tuệ giác ấy trong chính họ.

Khi ngồi bên cạnh người sắp chết, bạn hãy tin rằng bạn đang ngồi bên cạnh một người có tiềm năng thực sự để thành Phật. Hãy tưởng tượng Phật tính họ như một tấm gương sáng vô cấu, và tất cả đau đớn lo sợ của họ chỉ như sương mù mỏng manh trên mặt gương, có thể nhanh chóng dẹp bỏ. Điều này sẽ giúp bạn nhìn thấy họ rất dễ thương, đáng tha thứ, và giúp bạn rút ra tình yêu vô điều kiện của bạn. Bạn sẽ thấy thái độ này làm cho người sắp chết mở

lòng ra với bạn. Thầy Dudjom Rinpoche tôi thường bảo : Giúp một người sắp chết giống như đưa ra một bàn tay để đỡ người sắp té. Nhờ sức mạnh, sự bình an, sự chú ý sâu xa đầy bi mẫn của bạn, mà bạn có thể giúp họ đánh thức sức mạnh nơi chính họ. Tính chất sự hiện diện của bạn vào cái lúc dễ tổn thương nhất, gay cấn nhất ấy thực vô cùng quan trọng. Cicely Saunders viết : "Người sắp chết đã rũ bỏ những mặt nạ và những nông cạn của sự sống hàng ngày, và chính vì vậy mà họ cởi mở hơn, nhạy cảm hơn. Họ thấy rõ mọi sự giả dối. Tôi nhớ một người đã nói : "Không, xin đừng đọc. Tôi chỉ cần những gì ở trong trí bạn, trong tim bạn mà thôi" .

Tôi chưa bao giờ đến bên giường người sắp chết mà trước đấy không nhúng mình vào bầu không khí thiêng liêng của tự tánh tâm. Khi ấy tôi không cần phải vất vả để có được tâm đại bi và sự chân thực, vì những tính này đã có ở trong đấy, chiếu sáng một cách tự nhiên.

Cần nhớ rằng bạn không thể làm gì để gây cảm hứng cho người trước mặt bạn, nếu chính bạn không có cảm hứng từ trong tâm bạn. Bởi vậy, khi nào bạn không biết phải làm gì, không biết làm sao để giúp đỡ, thì hãy cầu nguyện và thiền quán, triệu thỉnh Phật hay bất cứ năng lực thiêng liêng nào bạn tin. Mỗi khi gặp người nào đang trải qua nỗi thống khổ ghê gớm, tôi lại tha thiết cầu khẩn sự giúp đỡ của chư Phật và thánh chúng, với tim tôi hoàn toàn mở về hướng người sắp chết, tràn đầy bi mẫn đối với nỗi đau của họ. Thu hết năng lực của lòng sùng kính tin tưởng, tôi quán hình ảnh các ngài đầy ánh sáng đang ở trên đầu người sắp chết, từ bi nhìn xuống họ và chan hòa ánh sáng ân sủng lên họ, thanh lọc ác nghiệp họ trong quá khứ và nỗi đau đớn trong hiện tại. Tôi lại cầu nguyện cho người ấy không còn khổ nữa, được giải thoát bình an.

Tôi làm việc ấy với sự tập trung nghiêm cẩn, rồi an trú trong tự tính tâm, để cho sự bình an và ánh sáng của tự tính lan khắp không khí trong phòng. Tôi

đã nhiều lần cảm thấy úy phục bởi cảm giác có một hiện hữu thiêng liêng đang ở đấy một cách tự nhiên và ảnh hưởng đến người sắp chết.

Tôi lại nói điều này, có lẽ sẽ làm bạn ngạc nhiên : có thể có đầy cảm hứng trong sự chết. Trong kinh nghiệm tôi có với những người sắp chết, tôi đã thấy rằng tôi phải kinh ngạc khi thấy sự cầu nguyện, triệu thỉnh của tôi đã làm thay đổi bầu không khí, khiến cho đức tin của tôi tăng trưởng sâu xa khi thấy hiệu lực của sự cầu nguyện và hiện hữu của chư Phật. Nhờ ở cạnh người sắp chết mà tự tu tập của tôi càng có năng lực lớn hơn.

Đôi khi những người sắp chết cũng cảm nhận được bầu không khí đầy cảm ứng đạo giao ấy, và lấy làm tri ân vì đã tạo cơ hội cho cả hai chúng tôi cùng đạt đến một giây phút thực sự gây cảm khái và hoán cải.

Đem lại hy vọng và tìm sự tha thứ

Tôi muốn nêu lên hai điểm trong việc giúp đỡ tinh thần người hấp hối : đem lại hy vọng, và tìm thấy sự tha thứ.

Khi gần người sắp chết, luôn luôn bạn chỉ nên giữ lấy những gì họ đã thành tựu được, những thành công của họ. Giúp họ cảm thấy họ đã sống một đời hữu ích và hạnh phúc, càng nhiều càng tốt. Tập trung vào đức tính của họ, chứ không tập trung vào lỗi lầm của họ. Người sắp chết thường rất nhạy cảm về tội lỗi, hối hận, buồn nản, hãy để họ trút hết tất cả ra, lắng nghe và công nhận những gì họ nói. Đồng thời, lúc thích hợp, hãy nhớ nhắc họ Phật tính của họ, và khuyên họ cố an trú tự tính nhờ thiền định. Nhất là nhắc họ nhớ : đau đớn khổ sở không phải là cả cuộc đời họ. Tìm cách nào hiệu quả nhất, để gợi cảm hứng cho họ, gây cho họ niềm hy vọng. Nhờ vậy, họ có thể chết với tâm an lạc thay vì cứ nhớ tới lỗi lầm của mình.

*

Với người la lên một câu : "Bạn có nghĩ Thượng đế sẽ tha tội cho tôi chăng ?", tôi sẽ nói : “Sự tha thứ đã có sẵn trong bản chất của Thượng đế. Thượng

đế đã tha cho bạn rồi, vì Thượng đế chính là sự tha thứ. Lầm lạc là con người, tha thứ là Thượng đế. Nhưng bạn có thể tha thứ cho bạn không ? Đó mới thực là vấn đề.

"Chính cái cảm tưởng không được tha thứ và không thể tha thứ đã làm cho bạn đau khổ. Nhưng cảm tưởng ấy chỉ có trong tâm trí bạn. Bạn chưa đọc về một vài kinh nghiệm cận tử nói có một ánh hào quang vàng rực chiếu đến toàn là sự tha thứ sao ? Và thông thường có câu rằng : chỉ có chúng ta tự phê phán chúng ta mà thôi. Muốn giải tỏa tội lỗi bạn, hãy xin thanh lọc từ tận đáy tim bạn. Nếu bạn thực sự xin sám hối và trải qua sự thanh lọc ấy, thì sự tha thứ đã có ở đấy rồi. Thượng đế sẽ tha thứ bạn, hệt như người cha tha thứ cho đứa con hoang đàng trong ẩn dụ đẹp đẽ của Ki-tô giáo. Muốn giúp bạn tự tha thứ cho bạn, thì hãy nhớ lại những việc tốt bạn đã làm, hãy tha thứ cho mọi người khác trong đời bạn, và xin lỗi bất cứ người nào mà bạn đã làm hại" .

Không phải ai cũng tin vào một tôn giáo, nhưng hầu như ai cũng tin vào sự tha thứ. Bạn có thể giúp người sắp chết rất nhiều bằng cách cho họ thấy thời gian cận tử là lúc để tha thứ và giảng hòa.

Hãy khuyên họ hòa giải với bạn bè thân quyến, dọn sạch cõi lòng để đừng giữ lại dấu vết nào của sự sân giận hay oán ghét. Nếu họ không thể gặp người mà họ có vấn đề, thì hãy gợi ý họ điện thoại hay nói vào máy ghi âm cho người ấy, hay viết một bức thư để xin tha thứ. Nếu họ ngờ vực người kia không tha thứ được, thì ta không nên khuyên họ chạm mặt trực tiếp với người kia ; vì một phản ứng tiêu cực chỉ làm tăng thêm nỗi buồn khổ của họ. Đôi lúc người ta cần thời gian để tha thứ. Hãy nói họ để lại một bức thư xin lỗi, để ít nhất họ có thể chết trong khi biết mình đã làm hết sức mình, có thể giải tỏa sự gay cấn giận hờn khỏi trái tim họ. Nhiều lúc tôi đã thấy những người trái tim cứng lại vì tự giận và vì mặc cảm phạm tội, cuối cùng chỉ nhờ một hành vi xin lỗi mà đã có được một năng lực và sự bình an không ngờ.

Tất cả mọi tôn giáo đều nhấn mạnh năng lực của tha thứ, và năng lực này không bao giờ cần thiết và được cảm thụ một cách sâu xa cho bằng lúc người sắp chết nhờ tha thứ và được tha thứ, mà đã thanh lọc mình khỏi màn hắc ám và chuẩn bị một cách trọn vẹn cho cuộc hành trình đi qua cái chết.

Tìm một pháp tu

Nếu người thân bạn đang chết đã quen với một lối thiền định nào đó, thì bạn hãy khuyên y an trú trong thiền ấy càng nhiều càng tốt, và hãy nhập thiền định với họ khi cái chết đến gần. Nếu người sắp chết sẵn sàng chấp nhận một pháp tu, bạn hãy giúp họ tìm một pháp tu thích hợp, giản dị, và cùng thực tập với họ càng thường xuyên càng tốt, và nhẹ nhàng nhắc cho họ thực tập pháp ấy khi cái chết đến gần.

Bạn cần phải phong phú, sáng tạo trong cách giúp đỡ, vào cái lúc cao điểm này, vì rất nhiều chuyện lệ thuộc vào đấy. Toàn thể bầu không khí chết chóc có thể được chuyển hóa nếu người ta tìm được một pháp tu mà họ có thể làm hết mình, trước và trong khi họ chết. Có rất nhiều phương diện của sự tu tập tâm linh, bạn phải sử dụng tính mẫn cảm của bạn để tìm ra phương diện liên hệ tới họ nhiều nhất : hoặc tha thứ (sám hối), hoặc thanh luyện, hoặc hiến dâng, hoặc cảm thấy hiện diện của ánh sáng và tình yêu. Khi bạn giúp họ khởi sự tu tập, hãy tha thiết cầu nguyện cho họ tập luyện thành công, nguyện cho họ có mọi năng lực và đức tin để theo con đường họ chọn. Tôi đã biết có những người ngay cả khi gần chết, đã làm được sự tiến bộ tâm linh rõ rệt nhờ sử dụng một câu chú, một bài kinh hay một sự quán tưởng đơn giản, nhờ vào đó họ đã thực sự liên lạc được với cái tâm của họ.

Stephen Levine kể cho tôi câu chuyện về một phụ nữ chết vì bệnh ung thư. Bà cảm thấy chới với vì đã bỏ nhà thờ, mặc dù bà sùng kính Chúa Giê-su. Stephen cùng bà ta cố tìm cách nào để bà có thể lấy lại được sức mạnh của lòng tin và sự sùng kính ấy. Bà nhận ra rằng cái điều có thể giúp bà tái lập

quan hệ với Chúa để tìm được một ít bình an, tin tưởng trong lúc chết, là liên tục nhẩm lời cầu nguyện : "Xin Chúa Ki-tô hãy thương xót con" . Sự đọc lời nguyện này đã mở lòng bà, làm cho bà khởi sự cảm thấy sự hiện diện của Chúa ở bên bà mãi mãi.

Pháp chuyển di tâm thức "Phowa"

Pháp tu có giá trị nhất, hiệu lực nhất mà tôi tìm thấy trong lúc săn sóc người hấp hối, là pháp chuyển di tâm thức, Tạng ngữ là phowa. Rất nhiều người hăng hái theo pháp này.

Pháp chuyển di tâm này đã được thực hiện bởi những bạn bè thân quyến hay thầy (của người chết) ở khắp nơi trên thế giới - Úc, Mỹ và Âu châu. Nhờ năng lực của nó mà hàng ngàn người đã có cơ hội để chết một cách thanh thản. Tôi lấy làm hoan hỷ khi đem trái tim của sự thực hành "chuyển di" này đến cho bất cứ ai cần dùng.

Tôi muốn nhấn mạnh, pháp tu này ai làm cũng được. Nó rất giản dị, nhưng cũng là pháp tu cốt yếu nhất mà ta có thể làm để tự chuẩn bị cái chết cho ta. Và đây là phần thực tập chính thức mà tôi đã dạy cho học trò để giúp người bạn sắp chết của họ, hoặc những bà con thân quyến đã chết.

Thực tập một :

Trước hết, ngồi thoải mái theo thế ngồi thiền. Nếu bạn làm thực tập này lúc bạn gần chết, thì có thể ngồi kiểu nào thuận tiện cho bạn, hoặc nằm mà tập.

Rồi đưa tâm bạn về nhà, buông xả, thư giãn hoàn toàn.

1- Trong bầu trời trước mặt, bạn hãy triệu thỉnh biểu tượng của chân lý mà bạn tin, dưới dạng ánh sáng tỏa chiếu. Hãy chọn hình ảnh vị Phật hay thần thánh nào bạn thích. Nếu bạn không có liên hệ đặc biệt với một hình ảnh nào cả, thì chỉ tưởng tượng một ánh sáng vàng ròng trong nền trời trước mặt. Điểm quan trọng là bạn xem đấy là biểu tượng của chân lý, trí tuệ và từ bi của tất cả chư Phật, thánh chúng, các bậc thầy, các bậc đã giác ngộ. Đừng lo

nếu bạn không quán ra hình ảnh được một cách rõ ràng. Chỉ cần bạn làm tràn ngập tim mình với sự hiện diện của Phật, và tin rằng Phật đang ở đấy

2- Rồi tập trung tâm, trí, hồn của bạn vào hiện diện mà bạn đã triệu thỉnh, và cầu nguyện như sau :

Nhờ ân sủng, sự dìu dắt, năng lực ánh sáng tuôn phát từ nơi ngài.

Xin cho tất cả ác nghiệp của con, phiền não nghiệp chướng đều được tịnh trừ.

Xin cho con tự biết đã được tha thứ về tất cả điều hại mà con đã nghĩ và làm.

Xin cho con hoàn tất phép chuyển di sâu xa này, để chết một cái chết an ổn.

Và qua sự chết vinh quang của con, mong con có thể lợi lạc tất cả hữu tình sống hay chết.

3- Bây giờ, hãy tưởng tượng sự hiện diện ánh sáng mà bạn đã triệu thỉnh - do lời cầu nguyện chân thành tha thiết của bạn - liền đáp ứng bằng một nụ cười âu yếm và gởi đến bạn lòng từ bi trong một luồng ánh sáng từ trái tim vị ấy chiếu ra. Khi ánh sáng này chạm tới bạn, vào trong bản thể bạn, thì bao nhiêu ác nghiệp phiền não chướng ngại của bạn, nguyên nhân đau khổ đều được tịnh hóa. Bạn thấy và cảm nhận rằng bạn hoàn toàn chìm ngập trong ánh sáng ân sủng ấy.

4- Bây giờ bạn đã được tịnh hóa, hoàn toàn được chữa lành những đau khổ, nhờ ánh sáng ấy. Hãy xem như chính thân thể do nghiệp sanh của bạn, bây giờ bỗng tan rã hoàn toàn thành ánh sáng.

5- Cái thân bằng áng sáng của bạn bây giờ bay lên hư không và tan hòa trong sự hiện diện của ánh sáng ân sủng trên kia, thành một nhất thể bất khả phân.

6- An trú trong trạng thái nhất thể ấy càng lâu càng tốt.

Thực tập hai :

1- Muốn thực tập pháp này cách giản dị hơn, hãy bắt đầu như trên, bằng cách nghỉ ngơi yên tĩnh, rồi triệu thỉnh sự hiện diện của chân lý.

2- Tưởng tượng tâm thức của bạn như một trái cầu sáng ở tim, chiếu ra như một vì sao băng, và bay vào tim của sự hiện diện trước mặt bạn.
3- Trái cầu sáng ấy tan ra và hòa nhập với hiện diện ấy.
Qua sự luyện tập này, bạn đặt tâm bạn vào tâm giác ngộ của Phật. Dilgo Khientse Rinpoche nói rằng giống như ném một hòn sỏi vào hồ, nghĩ đến hòn sỏi chìm xuống càng lúc càng sâu. Quán tưởng rằng nhờ ân sủng đó, tâm bạn được chuyển hóa thành tâm giác ngộ của Phật.
Thực tập ba :
Phương pháp cốt yếu nhất để tập luyện phép này như sau : chỉ việc hòa tâm bạn vào tâm giác ngộ của hiện diện thuần khiết. Hãy quán : "Tâm con và tâm Phật là một" .
Bạn hãy chọn bất cứ phương pháp nào trong các pháp trên, mà bạn thấy thuận tiện ; hoặc pháp nào hấp dẫn bạn nhất vào một lúc đặc biệt nào đó. Đôi khi pháp môn hiệu nghiệm nhất có thể lại là pháp môn đơn giản nhất. Nhưng dù chọn cách nào, điều cốt yếu vẫn là bạn cần thời gian tập luyện cho thuần thục. Còn cách nào khác để bạn có được niềm tin cậy mà làm phép Chuyển di cho chính bạn hay người khác vào lúc chết ? Thầy tôi, Jamyang Khientse Rinpoche nói : "Nếu bạn thiền định và tập theo cách ấy luôn luôn thì vào lúc chết, nó sẽ xảy đến một cách dễ dàng".
Quả thế, bạn cần phải quen thuộc với phép Chuyển di này để cho nó thành một phản xạ tự nhiên, bản tính thứ hai của bạn. Nếu bạn đã xem phim Gandhi, bạn sẽ thấy khi bị bắn, phản ứng lập tức của ngài là kêu lên "Ram... Ram !" (Thượng đế của Ấn giáo). Hãy nhớ, chúng ta không bao giờ biết được khi nào thì mình chết, hoặc biết mình có thời giờ mà nhớ lại pháp môn nào không. Ta sẽ có bao nhiêu thời giò, chẳng hạn, nếu ta tông chiếc xe hơi của mình vào một xe cam-nhông đang chạy hết tốc lực trên xa lộ ? Khi ấy sẽ không có một giây nào để nghĩ cách nào làm phép Chuyển di, hoặc để xem

lại những xách chỉ dẫn trong sách này. Hoặc chúng ta đã thuần thục phép Chuyển di, hoặc là không. Có một cách đơn giản để đo lường điều này : hãy xem phản ứng của bạn khi gặp hoàn cảnh khủng hoảng, hoặc trong một phút kinh hoàng như động đất, hay ác mộng. Bạn có phản ứng bằng phép Chuyển di hay không ? Nếu có, bạn làm với mức độ tin tưởng thế nào, vững vàng thế nào ?

Tôi nhớ một học trò tôi ở Mỹ, có lần cỡi ngựa đi chơi. Con ngựa hất nàng xuống, bàn chân nàng mắc vào sợi dây cương, và nàng bị kéo xềnh xệch trên đường. Tâm trí nàng trống rỗng, nàng cố một cách vô vọng để nhớ lại vài pháp môn nhưng không nhớ được một tí gì. Nàng đâm ra kinh hoàng thất sắc. Một điều tốt về nỗi hoảng sợ này là, nó làm cho nàng nhận chân rằng sự tập luyện cần phải trở thành bản tính thứ hai của mình mới được. Đây là bài học của nàng phải học, quả thế, là bài học mà tất cả chúng ta phải học. Hãy thực tập Chuyển di càng nhiều càng tốt, cho đến khi bạn bảo đảm có thể phản ứng lại bất cứ biến cố bất ngờ nào, bằng pháp môn ấy. Điều ấy sẽ bảo đảm rằng khi cái chết xảy đến, bạn sẽ sẵn sàng.

Dùng pháp Chuyển di để giúp người sắp chết

Làm sao chúng ta sử dụng pháp này để giúp một người sắp chết ?

Nguyên tắc và thứ tự của sự tập luyện cũng giống như đã nói ; chỉ khác là bạn quán hình ảnh Phật ở trên đầu người sắp chết. Tưởng tượng những tia sáng trút xuống người hấp hối, tịnh hóa bản thể họ, và người ấy đang tan thành ánh sáng, nhập vào ánh sáng của Phật.

Làm pháp này suốt thời gian người thân của bạn bị bệnh, nhất là vào lúc họ thở hơi cuối cùng, hoặc vừa khi ngưng thở, trước khi thân thể họ bị động tới bằng cách nào đó. Nếu người hấp hối biết bạn sắp làm phép ấy cho họ, và đã biết qua pháp môn này, thì điều ấy có thể đem lại cho họ một nguồn cảm hứng và an ủi lớn lao.

Hãy ngồi yên tĩnh với người hấp hối, thắp đèn sáng trước một hình ảnh Phật, rồi luyện pháp Chuyển di này cho họ. Bạn có thể tập luyện trong lặng lẽ, không cần người kia biết ; trái lại nếu người kia sẵn sàng - như phần đông người sắp chết - thì bạn chỉ cho họ cách quán tưởng và cùng làm với họ.

Người ta thường hỏi : "Nếu người bà con đang hấp hối của tôi là một người thực hành Ki-tô giáo, còn tôi là Phật tử, thì có mâu thuẩn gì không ?" . Làm sao có mâu thuẩn được ? Bạn đang triệu thỉnh chân lý, và Chúa hay Phật đều là hiện thân đầy từ bi của chân lý, xuất hiện cách cách khác nhau để giúp đỡ con người.

Tôi cực lực đề nghị các bác sĩ, y tá cũng nên tập pháp Chuyển di cho những bệnh nhân đang hấp hối của họ. Hãy tưởng tượng điều ấy sẽ thay đổi bầu không khí trong bệnh viện một cách kỳ diệu thế nào, nếu những người chữa trị cho người hấp hối cũng làm pháp Chuyển di này. Tôi nhớ cái chết của thầy Samten lúc tôi còn bé, hồi đó thầy tôi và các tu sĩ đều giúp ông. Thật là mãnh liệt, nhẹ nhàng làm sao ! Điều tôi mong mỏi nhất là ai cũng chết được với niềm bình an và ân sủng như thầy Samten.

*

Tôi đã soạn pháp Chuyển di vắn tắt này từ pháp truyền thống đặc biệt của Tây Tạng dành cho người sắp chết. Nó bao gồm tất cả những nguyên tắc quan trọng nhất. Không những nó chỉ là một pháp luyện tập cho người sắp chết, mà còn có thể dùng để tịnh hóa và chữa lành ; nó còn quan trọng đối với người đang sống và người bệnh nữa. Nếu người ốm khỏi bệnh, thì pháp này giúp cho khỏi bệnh ; nếu người ấy chết thì pháp này sẽ giúp chữa lành tâm hồn họ trong khi chết ; nếu người ấy đã chết, thì nó vẫn tiếp tục tịnh hóa người sống cũng như người chết.

Nếu bạn không chắc người bệnh nặng có qua khỏi hay sẽ chết, thì mỗi khi đi thăm, hãy làm pháp này cho họ, và khi về nhà lại làm nữa. Càng làm nhiều

lần, thì người sắp chết càng được tịnh hóa. Bạn không bao giờ biết mình có gặp lại họ không, hoặc có hiện diện khi họ chết hay không, bởi thế mỗi lần viếng thăm, bạn nên kết thúc bằng pháp Chuyển di này để chuẩn bị và tiếp tục làm lúc bạn rảnh rỗi.

Cống hiến cái chết của chúng ta

Trích từ Tử thư Tây Tạng :

"*Này thiện nam, nay cái gọi là "chết" đã đến, vậy ngươi hãy có thái độ này : Tôi đã tới thời chết. Bây giờ, qua cái chết này, tôi sẽ giữ thái độ của tâm đã giác ngộ mà thôi, đó là từ và bi, và sẽ đạt giác ngộ hoàn toàn vì lợi lạc cho tất cả hữu tình nhiều vô lượng như không gian*..."

Gần đây, một học trò tôi đến nói với tôi : "Bạn tôi mới có 25 tuổi đang đau đớn và sắp chết vì bệnh ung thư máu. Y đã đâm ra cay đắng kinh khủng, và tôi sợ y sẽ bị chết đuối trong nỗi cay đắng. Y cứ hỏi tôi : "Tôi có thể làm gì với tất cả nỗi khổ đau kinh khủng, vô ích này ?".

Tim tôi hướng về cô và người bạn cô. Có lẽ không gì đau khổ bằng thấy mình chịu khổ đau một cách vô ích. Tôi bảo cô học trò tôi rằng : "Có một cách để bạn cô có thể chuyển hóa cái chết của y ngay bây giờ, ngay trong cơn đau ghê gớm mà y đang chịu đựng : đó là y hãy hiến dâng với tất cả tấm lòng, nỗi khổ của cái chết và chính cái chết của y, cho sự lợi lạc và hạnh phúc tối hậu của người khác".

Tôi bảo cô ta hãy nói với y : "Tôi biết bạn đang đau đớn rất nhiều. Hãy tưởng tượng giờ phút này tất cả những người trên thế giới đang đau đớn như bạn, hay còn đau hơn nữa, và để trái tim bạn tràn ngập sự bi mẫn đối với họ. Hãy cầu nguyện rằng sự khổ đau của bạn sẽ giúp làm vơi bớt khổ đau của họ. Bạn hãy lập đi lập lại sự hiến dâng nỗi đau đớn của bạn để làm vơi bớt khổ đau của nhân loại. Và rồi bạn sẽ tìm được ngay trong chính bạn một nguồn năng lực mới, một lòng bi mẫn mà bây giờ bạn khó tưởng tượng nổi, và bạn sẽ có

được niềm xác tín không chút nghi ngờ, rằng nỗi đau của bạn không những không vô ích, mà còn mang một ý nghĩa nhiệm mầu" .

Điều mà tôi diễn đạt cho người học trò tôi kỳ thực là phương pháp hành trì Tonglen, "chịu thay" , hay "cho và nhận" mà tôi đã trình bày, nhưng nó còn có ý nghĩa đặc biệt đối với người đang mắc bệnh nan y hay sắp chết.

Nếu bạn bị một căn bệnh như Sida hay ung thư, bạn hãy cố hết sức tưởng đến mọi người đồng bệnh với bạn trên thế giới.

Hãy tự nhủ bạn, với lòng bi mẫn sâu xa : "Tôi xin chịu thay đau đớn cho tất cả những ai có căn bệnh hiểm nghèo này. Mong cho họ giải thoát thoát khỏi đau đớn này và khỏi tất cả khổ đau của họ" .

Rồi hãy tưởng tượng những ung nhọt, bệnh tật của người ấy từ giã cơ thể họ dưới dạng khói tan vào ung nhọt, bệnh tật của bạn. Khi thở vào, bạn thở vào tất cả đau đớn của họ, và khi thở ra, bạn thở ra toàn sự khỏi bệnh, sự an lạc. Mỗi khi thực tập, bạn hãy tin chắc bây giờ những người kia đã được chữa khỏi.

Khi bạn gần chết, hãy liên tục nghĩ trong tâm : "Tôi xin chịu thay sự đau khổ, nỗi sợ hãi, cô đơn của tất cả mọi người trên thế giới giờ phút này đang hấp hối, đang chết. Mong tất cả họ đều thoát khỏi đau đớn mê mờ ; mong tất cả họ đều được tiện nghi và an ổn. Mong sao tất cả đau đớn mà tôi đang chịu và sẽ chịu trong tương lai có thể giúp họ tiến đến một tái sinh tốt đẹp và cuối cùng đạt giác ngộ" .

Tôi biết một nghệ sĩ ở Nữu Ước chết vì chứng Sida. Anh ta có thói cay cú và ghét tất cả tôn giáo có tổ chức, mặc dù chúng tôi đều nghĩ thâm tâm anh có nhiều tò mò về tâm linh hơn là anh công nhận. Bạn bè khuyên anh nên đến gặp một bậc thầy Tây Tạng. Ngài hiểu ngay rằng nguyên nhân lớn nhất của nỗi bất mãn và đau khổ nơi anh là vì anh cảm thấy nỗi khổ của anh không có lợi gì cho chính anh, hay bất cứ ai. Bởi thế, ngài dạy anh một pháp môn duy

nhất : "Chịu thay", tức Tonglen. Mặc dù lúc đầu hơi hoài nghi, song anh cũng chịu tu tập, và bạn bè thấy anh thay đổi một cách diệu kỳ. Anh nói cho họ biết rằng nhờ pháp "chịu thay" nên nỗi đau đớn mà trước đây anh thấy vô nghĩa, kinh khủng, bây giờ lại đầy mục đích vinh quang. Ai biết anh đều công nhận ý thức mới về mục đích này đã chuyển hóa cái chết của anh như thế nào. Anh chết trong thanh thản, hòa giải với chính mình và với nỗi khổ đau của mình.

Nếu sự tu luyện pháp "chịu thay" này có thể cải hóa một người trước đây chưa từng tu tập, thì thử tưởng tượng với một bậc thầy vĩ đại, nó còn có năng lực biết ngần nào. Khi Gyalwang Karmapa chết ở Chicago vào năm 1981, một môn đệ của ngài kể lại :

"Vào lúc tôi viếng thăm, ngài đã qua nhiều cuộc giải phẫu, vài thân phần bị cắt bớt, nhiều vật khác bỏ thêm vào, máu ngài được chuyền thêm.v.v... Cứ mỗi ngày các bác sĩ lại khám phá thêm một bệnh mới, chỉ để thấy hôm sau nó hoàn toàn biến mất và thay bằng một bệnh khác, dường như tất cả bệnh tật trên thế giới đều có chỗ cư trú trong xương thịt của ngài. Suốt hai tháng liền, ngài không dùng được thực phẩm cứng, cuối cùng bác sĩ cũng hết hy vọng, nghĩ ngài không thể nào sống được nữa nên các bác sĩ định rút ra tất cả máy móc duy trì sự sống của ngài.

Nhưng ngài bảo : "Không, tôi sẽ sống, cứ để vậy", và ngài vẫn sống, làm cho các bác sĩ kinh ngạc. Ngài lại có vẻ hoàn toàn thoải mái trong hoàn cảnh của ngài - cười pha trò, làm như ngài vui mừng trước mọi sự mà cơ thể ngài chịu đựng. Khi ấy tôi nghĩ, với niềm tin sáng suốt nhất, ngài đã chịu tất cả sự cắt xẻ ấy, chịu mọi xuất hiện của các chứng bệnh trên cơ thể ngài, chịu nhịn đói, bằng một cách hoàn toàn cố ý tự nguyện : rõ ràng ngài đang cố chịu những bệnh tật để giúp giảm thiểu những khổ chiến tranh, đói khát, tật bệnh sắp tới, để tránh nỗi thống khổ kinh hoàng cho nhân loại trong thời đại đen tối này.

Đối với những người có mặt hôm ấy, cái chết của ngài là một cảm hứng khó quên. Nó chứng tỏ một cách sâu xa hiệu lực của pháp, và cái sự kiện đạt giác ngộ vì người khác là chuyện có thực" .

Bây giờ tôi tin chắc một điều, không ai ở đời cần phải chết trong ân hận, cay đắng cả. Không một đau khổ nào, dù kinh hãi tới đâu, là vô nghĩa, nếu sự đau khổ ấy được hiến dâng để giảm thiểu khổ đau của người khác.

Trước mắt chúng ta có những tấm gương cao cả là những bậc thầy tối thượng với tâm đại bi, đã sống và chết với pháp tu "chịu thay", đem vào đau khổ của tất cả hữu tình khi thở vào, và chan hòa cho nhân loại sự lành mạnh, khỏi bệnh khi thở ra - trọn đời như thế, cho đến khi hơi thở cuối cùng. Lòng đại bi của các ngài mãnh liệt, bao la tới nỗi vào lúc chết, nó mang các ngài tái sinh vào ngay cõi Phật.

Thế giới và kinh nghiệm của chúng ta về nhân sinh sẽ được chuyển hóa xiết bao nếu mỗi chúng ta trong suốt cuộc đời và lúc chết, có thể đọc lời nguyện của Shantideva và các bậc thầy của tâm đại bi :

Với những người bơ vơ, tôi xin làm người che chở
Với kẻ lữ hành, tôi xin làm người hướng đạo
Xin được là thuyền, là cầu, là lối đi qua
Cho người muốn đến bờ kia
Mong sao đau khổ của mọi sinh vật
Đều hoàn toàn chấm dứt.
Mong cho tôi được là y sĩ
Là dược liệu, là người điều dưỡng mọi bệnh nhân
Cho đến khi mọi người đều được chữa khỏi.
Như hư không
Như đất và bốn đại chủng
Mong rằng tôi luôn nâng đỡ sự sống của vô lượng sinh loài

Cho đến khi chúng chết vì đau đớn
Tôi vẫn là nguồn sống
Cho mọi cảnh giới chúng sanh
Đến tận cùng hư không ấy.

14- Những hành trì cho người sắp chết

Tôi nhớ nhiều người thường đến thầy Jamyang Khientse tôi để xin thầy chỉ dẫn cho lúc sắp chết. Ngài được yêu mến, kính trọng khắp xứ Tây Tạng, nhất là ở vùng tỉnh Kham về phía Đông. Nhiều người đã du hành hàng tháng để đến gặp ngài và xin ngài ban ân phước một lần trước khi họ chết. Tất cả các bậc thầy của tôi đều cho lời khuyên sau đây, vì nó là cốt tủy tối cần cho bạn vào lúc chết : "Hãy giải thoát mọi sự bám víu và ghét bỏ. Hãy để tâm thanh tịnh. Hợp nhất tâm bạn với tâm Phật" .

Toàn thể thái độ của đạo Phật đối với lúc chết có thể tóm tắt trong đoạn thơ sau, của Padmasambhava trong Tử Thư Tây Tạng :

Khi Trung Ấm chết xuất hiện
Tôi sẽ từ bỏ mọi chấp thủ, khát khao, lưu luyến
Thể nhập không tán loạn vào minh sát giáo lý
Và chiếu tâm tôi vào không gian của Tự Tánh vô sanh
Khi xả cái thân do máu thịt tập hợp này
Tôi sẽ biết nó chỉ là phù du mộng huyễn.

Vào lúc chết, có hai việc đáng kể : những gì ta đã làm trong đời, và tâm trạng ta lúc sắp chết. Dù ta có tích lũy rất nhiều ác nghiệp, song nếu ta có thể thật sự thay đổi lòng dạ vào lúc chết, thì điều ấy chắc chắn có thể ảnh hưởng đến tương lai ta và chuyển hóa nghiệp của ta, bởi vì giờ phút chết là một cơ hội vô vàn mãnh liệt để tịnh hóa nghiệp chướng.

Giây phút chết

Hãy nhớ mọi tập quán khuynh hướng đã chất chứa trong nền tảng tâm thông thường của ta, đang nằm sẵn để có thể bị khởi động bởi bất cứ một ảnh hưởng nào. Ngay hiện tại ta cũng biết chỉ cần một khiêu khích nhỏ cũng đủ để làm cho những phản ứng quen thuộc, bản năng nơi ta nổi lên. Điều này càng đúng hơn vào lúc chết. Đức Dalai Lama giải thích :

"Vào lúc chết, những thái độ ta đã quen thói từ lâu thường thắng lướt để hướng dẫn tái sinh. Cũng vì lý do này, sự chấp thủ mãnh liệt đối với tự ngã được phát sinh, vì người ta sợ tự ngã mình đang biến mất. Sự chấp thủ này là dây nối ở khoảng giữa hai đời sống. Ước muốn có một thân xác mới là cái nhân để tạo ra thân Trung Ấm".

Bởi vậy, tâm trạng chúng ta vào lúc chết vô cùng quan trọng. Nếu ta chết trong tâm trạng tích cực, ta có thể cải thiện tái sinh kế tiếp của mình, mặc dù nghiệp ta xấu. Nhưng nếu ta tán loạn, buồn khổ thì ảnh hưởng sẽ tai hại, mặc dù có thể ta đã xử dụng đời ta một cách tốt đẹp. Điều này có nghĩa ý tưởng và cảm xúc cuối cùng mà ta có trước khi chết, có một hiệu lực vô cùng quyết liệt đối với đời sống tương lai kế tiếp của chúng ta. Cũng như người điên thì tâm trí hoàn toàn bị xâm chiếm bởi một ám ảnh duy nhất, tái đi tái lại nhiều lần ; tâm ta khi chết cũng thế, rất nhạy cảm và hoàn toàn bị phơi ra cho bất cứ ý tưởng nào xâm chiếm tâm vào lúc đó. Ý nghĩ hay cảm xúc cuối cùng ta có, có thể khuếch đại hết cỡ và tràn ngập toàn thể nhận thức của ta. Vì vậy các bậc thầy nhấn mạnh rằng, tính chất bầu không khí xung quanh lúc ta chết rất là quan trọng. Cho nên khi thân quyến, bạn bè chết, ta nên làm mọi cách có thể để gây những cảm xúc tích cực, thiêng liêng, như lòng từ bi, sự sùng kính, và giúp "buông xả chấp thủ, khát khao, ràng buộc".

Buông xả ái luyến (ràng buộc)

Cách lý tưởng để chết là buông xả hết mọi thứ trong cũng như ngoài, càng ít khát khao, chấp thủ, ái luyến càng tốt, để cho cái tâm vào thời điểm tối hậu đó không còn gì để vương vấn. Bởi vậy trước khi chết, ta nên cố giải thoát ái luyến đối với tài sản, bạn bè, người thân. Ta không thể đem theo bất cứ gì, bởi thế ta dự tính cho hết đồ đạc của mình trước, hoặc hiến tặng vào quỹ từ thiện.

Ở Tây Tạng, các bậc thầy trước khi từ bỏ thân xác thường chỉ định cho những thầy khác những vật gì. Đôi khi một bậc thầy định tái sanh sẽ chừa lại một số đồ vật cho thân tái sanh của ông sau này, và chỉ định rõ ràng cái gì ông muốn để lại. Tôi cũng tin chắc rằng chúng ta nên chỉ định chính xác ai sẽ nhận tài sản hay tiền bạc của ta. Những điều này cần được diễn tả càng rõ ràng càng tốt. Nếu không, sau khi chết, đang ở trong Trung Ấm chờ tái sanh, mà thấy bà con giành giật của cải, hoặc sử dụng sai tiền của bạn, bạn sẽ khó chịu. Khi xác định mọi sự một cách rõ ràng cho đến từng chi tiết, thì bạn sẽ an tâm và dễ buông xả.

Như đã nói, bầu không khí xung quanh lúc ta chết cần phải hết sức thanh bình. Bạn bè thân thuộc nào khóc lóc buồn thảm không nên ở cạnh người sắp chết, vì họ sẽ gây một cảm xúc rầy rà vào lúc chết. Những người làm việc trong các nhà Tiếp dẫn kể lại rằng, đôi khi người sắp chết yêu cầu thân quyến đừng đến thăm lúc họ hấp hối, chính vì sợ khêu gợi những cảm giác đau khổ và ái luyến mãnh liệt. Đôi khi điều này thực vô cùng khó hiểu đối với gia đình, họ tưởng là người sắp chết không yêu họ nữa. Nhưng họ nên hiểu rằng, chỉ cần những người thương yêu có mặt cũng đủ gợi lên những cảm tình ái luyến nơi người sắp chết, làm cho họ càng khó buông xả.

Thật vô cùng khó mà không khóc khi ta ở bên tử sàng của một người ta yêu mến. Tôi khuyên mọi người hãy cố gắng thanh toán nỗi ái luyến đau buồn với người sắp chết trước khi cái chết xảy đến : Hãy cùng nhau khóc, hãy diễn

đạt tình yêu của bạn, nói lời từ biệt..., nhưng hãy cố chấm dứt những màn này trước khi cái chết thực sự xảy đến. Bởi vì tâm thức người chết vào giờ phút hấp hối rất dễ tổn thương, bén nhạy. Tử Thư Tây Tạng nói rằng, sự khóc lóc và nước mắt của bạn xung quanh người chết làm cho họ cảm thụ đau đớn như là sấm sét và mưa đá. Nhưng nếu bạn đã từng lỡ khóc bên một người chết nào, thì cũng đừng lo, bạn không cần phải hoảng hốt và cảm thấy phạm tội (khi biết điều này) .

*

Một bà dì của tôi, Ani Pelu, là một hành giả phi thường. Bà đã theo học với một vài bậc thầy lỗi lạc vào thời ấy, nhất là với Jamyang Khientse, và thầy tôi đã ban ân sủng bằng cách viết riêng cho bà một "lời khuyên tâm huyết". Bà có thân thể khỏe mạnh, tròn trịa, với một gương mặt đẹp cao quý và bản chất tự nhiên, hơi nóng tính. Bà có vẻ là một phụ nữ rất thực tế, chịu trách nhiệm trực tiếp quản trị công việc trong đại gia đình. Nhưng một tháng trước khi bà chết, bà hoàn toàn thay đổi, một cách thực cảm động. Bà, mà thường ngày luôn luôn bận rộn như thế, bây giờ bỗng buông xuôi mọi sự, với một sự từ bỏ thản nhiên, không lo lắng. Bà có vẻ luôn luôn ở trong trạng thái thiền định, và không ngừng tụng lên những đoạn kinh bà thích, rút từ những trước tác của Longchenpa, bậc thánh về pháp đốn ngộ Dzogchen. Bà thường rất thích ăn thịt, nhưng trước khi chết, bà không muốn động đến một chút thịt nào. Bà thường sống như chúa tể trong thế giới của bà, ít ai ngờ được bà là một hành giả thiền. Nhưng khi chết, bà mới chứng tỏ cho mọi người biết bà là ai. Tôi không bao giờ quên vẻ an tịnh sâu xa toát ra từ nơi bà trong những ngày ấy.

Ani Pelu gần như là thiên thần hộ mạng cho tôi, ở nhiều phương diện. Tôi nghĩ bà thương tôi bởi vì bà không có con riêng. Cha tôi luôn bận rộn vì ông làm quản ý cho thầy Jamyang tôi, còn mẹ tôi cũng bận việc nhà bề bộn, và bà không bao giờ nghĩ tới những chuyện mà Ani Pelu không bao giờ quên. Ani

Pelu thường hỏi thầy tôi : "Cái gì sẽ xảy đến cho thằng nhỏ này khi nó lớn lên ? Nó có an toàn không ? Nó có gặp trở ngại gì không ?" . Đôi khi thầy trả lời cho bà, và nói những điều về tương lai tôi, mà nếu bà không hỏi thì chẳng bao giờ thầy nói.

Và cuối đời bà, Ani Pelu có một vẻ trong sáng dị thường trong con người bà, và sự kiên trì trong việc tu tập của bà. Thế mà ngay cả bà, khi gần chết, cũng yêu cầu rằng đừng để tôi hiện diện lúc đó, sợ rằng sự yêu mến của bà đối với tôi có thể gây cho bà một phút giây quyến luyến. Điều ấy chứng tỏ bà đã ghi nhớ nằm lòng lời khuyên tâm huyết của thầy Jamyang tôi như thế nào : "Vào lúc chết hãy từ bỏ mọi ý tưởng thương hoặc ghét" .

Thể nhập sự tỉnh giác sáng suốt

Ani Rilu, em gái bà tôi, cũng dành trọn đời để tu tập, và cũng gặp được những bậc thầy vĩ đại như thế. Bà có một bộ kinh dày, và thường đọc kinh tu thiền suốt ngày. Thỉnh thoảng bà ngủ gật, và khi bà giật mình dậy, bà lại tiếp tục chỗ bà đã ngủ. Suốt ngày bà làm như vậy, đến nỗi bà không bao giờ ngủ trọn đêm, rốt cuộc là bà thường tụng kinh sáng vào buổi tối và tụng kinh tối vào buổi sáng. Chị của bà bà, bà Ani Pelu, là một người cả quyết và ngăn nắp hơn nhiều, và vào cuối đời bà không thể chịu được cái cảnh luôn luôn phá rối trật tự thông thường như vậy nơi người em, nên bảo : "Sao em không tụng kinh sáng vào buổi sáng, kinh tối vào buổi tối, rồi tắt đèn đi ngủ như mọi người khác ?" . Ani Rilu sẽ thì thầm : "Vâng... vâng...", nhưng rồi vẫn chứng nào tật ấy.

Vào thời ấy, tôi thường theo phe bà Ani Pelu, nhưng bây giờ tôi lại thấy bà Ani Rilu làm vậy là khôn. Bà luôn chìm đắm mình trong một dòng tu tập tâm linh, và trọn cuộc đời bà trở thành một dòng tương tục của sự cầu nguyện. Quả thế, sự tu tập của bà mạnh đến nỗi bà tiếp tục cầu nguyện ngay cả trong

mộng, và bất cứ ai làm vậy sẽ có một cơ hội rất tốt để giải thoát trong các cõi Trung Ấm.

Cái chết của Ani Rilu cũng có tính chất thanh bình thụ động như sự sống của bà. Bà đau ốm một thời gian, và một buổi sáng mùa đông, vợ thầy tôi bỗng cảm thấy cái chết của bà đang đến gần. Mặc dù khi ấy Ani Rilu không nói được nữa, bà vẫn còn tỉnh táo. Người ta tức tốc đi mời Dodrupchen Rinpoche, một bậc thầy nổi tiếng ở gần đấy, đến để cho những chỉ dẫn cuối cùng và làm pháp chuyển di tư tưởng vào lúc chết.

Trong gia đình tôi có một ông già tên Apé Dorje, chết vào năm 1989 lúc ông 85 tuổi. Ông đã ở với gia đình tôi qua năm thế hệ và là một người có trí tuệ và khôn ngoan như một bậc tổ tiên. Ông có lòng tốt và sức mạnh tâm linh phi thường, và có biệt tài dàn xếp những cuộc cãi vả. Đối với tôi, ông là hiện thân của tất cả những đức tính dân tộc : một con người chắc chắn, thực tiễn, bình dị, sống tự nhiên theo tinh thần giáo lý. Ông đã dạy cho tôi thật nhiều lúc tôi còn bé, nhất là sự quan trọng phải đối xử tốt với người khác, và không bao giờ ôm giữ ý tưởng xấu, dù có ai hại mình. Ông có một năng khiếu tự nhiên để san sẻ những giá trị tâm linh một cách giản dị nhất. Ông gần như bỏ bùa mê để cho bạn phải là cái tự ngã tốt nhất của bạn. Apé Dorje là một người có khiếu bẩm sinh về kể chuyện, và ông thường làm cho tôi mê mẩn vì những chuyện cổ tích và anh hùng ca của Tây Tạng, hoặc về những cuộc kháng chiến ở các tỉnh miền đông, khi quân Trung Quốc xâm nhập Tây Tạng vào đầu thập niên 1950. Bất cứ đi đâu ông cũng mang theo niềm vui, sự thoải mái, tính hài hước, làm cho mọi tình huống khó khăn cũng bớt vẻ rắc rối. Ngay cả lúc đã 80 tuổi, ông vẫn còn nhanh nhẩu vui tươi, gần như ngày nào cũng đi mua hàng cho tới lúc ông chết.

Ông thường đi chợ vào khoảng 9 giờ sáng. Ông đã nghe tin bà Ani Rilu sắp chết, nên đến phòng bà. Ông có thói nói hơi lớn, gần như hét : "Ani Rilu !" .

Ông gọi to. Bà dì tôi mở mắt. Ông mỉm cười rạng rỡ nhìn bà với một nụ cười thương mến : "Con ơi, bây giờ chính là lúc để chứng tỏ lòng can đảm của con. Đừng do dự, đừng lung lay. Con đã có phước được gặp và thụ giáo nhiều bậc thầy kỳ diệu. Không những thế, con lại còn được cơ hội quý báu để thực hành Pháp. Con còn đòi gì hơn được nữa ? Bây giờ con chỉ việc ghi nhớ tinh yếu của lời dạy trong tim, nhất là những chỉ dẫn về lúc chết mà các thầy đã dạy cho con. Nhớ kỹ điều ấy, đừng xao lãng. Đừng lo gì cho chúng ta, chúng ta sẽ không sao đâu. Ta đi mua hàng cái đã, có lẽ lúc về ta sẽ không gặp con. Bởi thế, xin chào" . Ông nói với một nụ cười. Ani Rilu vẫn còn tỉnh táo nên bà mỉm cười khẽ gật.

Apé Dorje biết điều cốt yếu khi sắp chết là nhớ lại tinh yếu của sự tu tập, như Padmasambhava bảo : "Hãy thể nhập không tán loạn, vào sự tỉnh thức sáng suốt về giáo lý" .

Đối với người đã nhận ra tự tánh tâm và đã hành trì vững vàng, điều này có nghĩa là an trú trong trạng thái Rigpa, tự tánh Bồ-đề. Nếu bạn không có sự an trú đó, thì hãy nhớ trong đáy tim bạn tinh yếu của lời thầy dạy, nhất là những lời dạy cốt yếu dành cho lúc chết. Bạn hãy nhớ điều ấy trong tâm trí, nghĩ đến bậc thầy, hợp nhất tâm mình với tâm thầy vào lúc chết.

Những chỉ dẫn vào lúc hấp hối

Người ta thường ví trạng thái Trung Ấm sau khi chết với hình ảnh một người nữ tài tử đẹp ngồi trước tấm gương soi. Buổi trình diễn cuối cùng của nàng sắp bắt đầu, nàng đang đánh son phấn và kiểm soát lại một lần cuối toàn thể dáng dấp mình trước khi bước ra sân khấu. Cũng thế, vào lúc chết bậc thầy khai thị cho ta tinh yếu của giáo lý - trong tấm gương tự tánh tâm và trực chỉ cho ta trọng tâm của sự tu tập. Nếu bậc thầy không hiện diện thì những bạn đạo có duyên với ta nên có mặt để giúp ta nhớ lại.

Người ta bảo thời gian tốt nhất để khai thị là sau khi hơi ra đã ngưng, và trước khi "hơi thở bên trong" chấm dứt ; mặc dù bảo đảm nhất là bắt đầu khai thị trong tiến trình chết, trước khi các giác quan hoàn toàn suy sụp. Nếu bạn không có cơ hội gặp thầy ngay trước khi chết, thì phải thụ giáo và tập cho quen với những chỉ dẫn này trước.

Nếu bậc thầy hiện diện bên tử sàng, những gì vị ấy làm lúc ấy theo truyền thống chúng tôi như sau :

Vị thầy xướng : "Hỡi thiện nam (hay thiện nữ) hãy lắng nghe..." , rồi dẫn chúng ta qua từng giai đoạn một của tiến trình chết. Rồi vị ấy tóm thâu tinh yếu của sự khai thị một cách mạnh mẽ rõ ràng, bằng vài từ ngắn gọn, để tạo một ấn tượng mạnh trong tâm ta, và bảo ta hãy an trú trong tự tánh tâm. Nếu việc này ngoài khả năng ta, thì thầy sẽ nhắc cho ta phép Chuyển di tâm thức, nếu ta biết ; nếu không vị ấy sẽ làm phép Chuyển di ấy cho ta. Rồi, để phòng xa, vị thầy có thể giải thích bản chất những kinh nghiệm trạng thái Trung Ấm sau khi chết, bảo rằng tất cả những cảnh tượng ấy đều do tâm biến hiện, cần phải nhận chân rõ như thế vào mọi lúc. "Này thiện nam, bất cứ gì con thấy, dù kinh hãi đến đâu, hãy nhận chân đấy là tâm con biến ra ; hãy nhận đấy là ánh sáng, tia chiếu tự nhiên của tâm con" . Cuối cùng vị thầy sẽ dạy ta nhớ lại những cõi Phật thuần tịnh để phát sinh niềm sùng kính, và cầu nguyện được tái sinh về đấy. Vị thầy sẽ lặp lại lời khai thị ba lần, rồi an trú trong trạng thái thiền để hướng ân sủng của vị ấy về phía người đệ tử đang chết.

Hành trình cho người sắp chết

Có ba pháp hành trì cho sự chết :

- Tốt nhất là an trú trong tự tánh tâm, hay gợi lên tâm yếu của sự tu tập.
- Kế tiếp, pháp Chuyển di tâm thức.
- Cuối cùng, dựa vào năng lực của cầu nguyện, sùng kính, nguyện lực và ân sủng của các bậc giác ngộ.

Những hành giả thượng thặng về Dzogchen, như tôi đã nói, đã hoàn toàn trực nhận tự tánh tâm trong suốt đời họ, nên khi chết, họ chỉ cần tiếp tục an trú trong trạng thái Rigpa, khi làm cuộc chuyển tiếp qua sự chết. Họ không cần chuyển di tâm thức vào một vị Phật nào hay cõi Phật nào, vì họ đã thực chứng tâm giác ngộ của chư Phật ngay trong chính họ. Cái chết đối với họ là giải thoát tối hậu - cao điểm của sự chứng đắc, tột đỉnh của một đời tu tập. Tử Thư Tây Tạng chỉ có vài lời này để nhắc nhở một hành giả như vậy : "Bạch ngài, bây giờ Ánh sáng căn bản đã ló dạng. Hãy nhận ra, và an trú trong sự tu tập".

Người ta nói những người đã hoàn tất pháp tu Dzogchen thì chết "như một hài nhi mới sinh", không một chút lo âu, quan tâm về sự chết. Họ không cần quan tâm về chuyện họ sẽ chết lúc nào, ở đâu, họ cũng không cần gì đến những lời dạy, chỉ dẫn, hay nhắc nhở.

Những hành giả trung bình hạng nhất thì "chết như hành khất trên đường" , không ai để ý đến họ, không gì có thể quấy rầy họ. Vì họ đã tu tập vững vàng nên tuyệt đối không bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh xung quanh. Họ có thể chết dễ dàng trong một bệnh viện bận rộn, hay ở nhà giữa một gia đình đang tranh chấp rộn ràng.

Tôi không bao giờ quên được một hành giả thiền ở Tây Tạng mà tôi từng biết. Trẻ con theo ông khắp nơi, vì đi đâu ông cũng ca hát làm cho mọi người phải tụ lại, rồi ông dạy họ tu hành và tụng câu : "OM MANI PADME HUM" . Ông có một bánh xe lớn để cầu nguyện, và khi ai cho ông vật gì, ông lại may vào áo quần ông, nên cuối cùng toàn thể người ông trông như một bánh xe cầu nguyện di động. Ông cũng có một con chó luôn luôn theo ông, mà ông đối xử như con người, cùng ăn cùng ngủ với nó, chuyện trò với nó như bạn. Không ai xem ông ra gì, có người còn gọi ông là "hành giả cuồng" song nhiều vị Lama rất ca tụng ông, và bảo chúng tôi không nên coi thường ông.

Ông nội tôi và cả nhà thường đối xử với ông rất lễ phép, thường mời ông vào phòng thờ để uống trà và ăn bánh. Ở Tây Tạng có tục lệ viếng thăm ai thì phải mang quà. Một ngày, trong khi đang uống trà, ông ngừng lại : "Ô, xin lỗi, tôi suýt quên mất... Đây là món quà cho ông" . Ông đưa ngay dãi khăn quàng trắng và bánh mì mà ông nội tôi đã tặng ông, để làm quà lại. Ông thường ngủ ngoài trời, giữa đất trống. Một hôm ông chết ở gần tu viện phái Dzogchen, với con chó bên cạnh, trong một đống rác. Không ai chờ đợi việc gì xảy ra kế tiếp, nhưng việc ấy đã được nhiều người chứng kiến. Xung quanh ông, xuất hiện một vòng ánh sáng cầu vồng chói lọi.

Người ta bảo rằng "hành giả bậc trung, khả năng trung bình thì chết như những thú hoang hay sư tử trên núi tuyết, trong động đá và thung lũng vắng vẻ". Họ có thể hoàn toàn tự lo liệu lấy, và thích đi đến những nơi hoang dã để lặng lẽ chết, không bị bạn bè quyến thuộc quấy rầy làm rộn ràng.

Những hành giả đã thuần thục như những người kể trên thường được thấy họ nhắc nhở về những pháp hành trì mà họ nên xử dụng khi gần chết. Sau đây là hai ví dụ rút từ truyền thống Dzogchen :

Ví dụ thứ nhất, hành giả được khuyên nên nằm theo dáng nằm sư tử . Rồi họ được bảo phải tập trung ý thức vào đôi mắt, và dán chặt cái nhìn vào bầu trời trước mặt. Cứ để tâm họ không thay đổi, an trú trong trạng thái ấy, để cho tính giác Rigpa của họ hòa vào không gian nguyên sơ của chân lý. Khi Ánh sáng Căn bản của cái chết sanh khởi, họ lướt vào đó một cách hoàn toàn tự nhiên và đạt giác ngộ. Nhưng điều này chỉ có thể thực hiện đối với một người do tu tập đã an trú vững vàng trong sự trực nhận bản tâm.

Đối với những người chưa đạt tới trình độ này, và cần một phương pháp trịnh trọng hơn để tập trung, thì có một pháp thực hành khác : Quán tâm thức của họ như một chữ A màu trắng, và phóng nó qua huyệt đạo từ tim, rồi thoát ra

trên đỉnh đầu để đi vào cõi Phật. Đây là một pháp Chuyển di tâm thức mà thầy tôi đã giúp Lama Tseten thực hành khi ông chết.

Những người làm thành công một trong hai phương pháp nói trên thì vẫn phải kinh quá tiến trình chết của thể xác, song họ sẽ không kinh quá những trạng thái Trung Ấm sau đó.

Phowa : Pháp chuyển di tâm thức

Bây giờ, *khi giai đoạn Trung Ấm chết bắt đầu xuất hiện cho tôi,*
Tôi sẽ từ bỏ mọi bám víu, khát khao và quyến luyến
Thể nhập không tán loạn vào ý thức sáng suốt về giáo lý
Và chiếu tâm thức tôi vào khoảng không gian của Tự tánh vô sanh
Khi tôi từ bỏ hợp thể máu thịt này
Tôi biết nó chỉ là một ảo ảnh phù du.

"Chiếu tâm thức vào không gian của tự tánh vô sanh" là ám chỉ pháp chuyển di tâm thức gọi là Phowa - một pháp thực hành thông thường nhất khi chết - và chỉ dẫn đặc biệt liên hệ đến Trung Ấm của sự chết. Chuyển di tâm thức là một phép yoga và thiền đã được xử dụng qua nhiều thế kỷ để giúp người sắp chết và để chuẩn bị cho cái chết. Nguyên tắc là, vào lúc chết, hành giả chiếu cái tâm của mình ra và hòa nhập với tâm giác ngộ của chư Phật, mà Padmasambhava gọi là "không gian của tự tánh vô sanh". Pháp này có thể thực hiện bởi cá nhân người sắp chết, hoặc bởi một vị thầy đủ tư cách, hoặc một hành giả thiện xảo làm thay cho người chết.

Có nhiều loại Chuyển di tương ứng với khả năng kinh nghiệm và sự luyện tập của từng người. Nhưng pháp Chuyển di thông dụng nhất là pháp "Chuyển di với ba nhận thức" : nhận ra huyệt đạo trung ương kể như con đường, nhận ra tâm thức như kẻ lữ hành, và nhận ra cảnh Phật như đích đến.

Những người tại gia ở Tây Tạng bận rộn với trách nhiệm, công việc gia đình không thể dành suốt đời để học pháp và tu tập, nhưng họ có lòng tin kiên cố

vào giáo lý. Khi con cái họ lớn lên và họ gần đến cuối đời - như tuổi về hưu ở Tây phương - họ thường đi hành hương, hoặc gặp những bậc thầy và tập trung vào sự tu hành ; họ thỉnh thoảng lại sự một khóa tu về Chuyển di tâm thức để chuẩn bị cho cái chết. Pháp này được giáo lý xem là một phương pháp đạt giác ngộ mà không cần phải tu thiền suốt cả đời.

Trong pháp Chuyển di tâm thức, hình ảnh chính được triệu thỉnh là đức Phật A Di Đà, vị Phật với ánh sáng vô lượng. Đức Phật này rất phổ thông đối với thường dân ở Trung Hoa và Nhật Bản, cũng như ở Tây Tạng và dãy Hy Mã Lạp Sơn. Ngài là vị Phật nguyên ủy thuộc dòng họ Hoa sen, nhân loại thuộc vào dòng họ vị Phật này. Ngài tượng trưng cho bản tánh thanh tịnh của chúng ta, và tượng trưng sự chuyển hóa của dục vọng, cảm xúc mạnh nhất nơi cõi người. A Di Đà còn là bản chất sáng suốt vô hạn của tâm. Khi chết, bản tánh chân thật ấy của tâm sẽ hiển lộ vào lúc Ánh sáng Căn bản hiện ra, nhưng không phải ai trong chúng ta cũng có được sự quen thuộc để nhận ra ánh sáng ấy. Quả thực chư Phật đã đầy từ bi và phương tiện thiện xảo xiết bao khi truyền lại cho chúng ta một phương pháp để triệu thỉnh chính cái nhập thể của ánh sáng ấy, tức là đức Phật A Di Đà với hào quang chói lọi.

Ở đây không phải chỗ để giải thích chi tiết pháp Chuyển di tâm thức cổ truyền, một pháp cần phải thực hành dưới sự hướng dẫn của một bậc thầy tư cách. Bạn đừng bao giờ cố tự tập pháp này nếu không có người hướng dẫn.

Vào lúc chết, giáo lý giải thích, tâm thức chúng ta được đặt lên một ngọn "gió", bởi thế cần một chỗ mở để thoát ra khỏi thân xác. Nó có thể từ bỏ thân xác qua bất cứ một chỗ mở nào trong 9 chỗ. Con đường mà nó đi sẽ định đoạt chính xác cõi hữu nào ta sẽ tái sinh đến. Người ta nói, khi nó thoát ra từ đỉnh đầu, thì chúng ta sẽ tái sinh vào một cõi đất tịnh, ở đấy chúng ta có thể tiến dần đến giác ngộ.

Pháp này tôi cần phải nhấn mạnh lần nữa, chỉ có thể thực hiện dưới sự hướng dẫn của một bậc thầy đủ tư cách, có được ân sủng để truyền thừa thích nghi.
Muốn thành công trong pháp Chuyển di tâm thức này, không cần phải có một tri thức rộng hay sự chứng đắc sâu xa, chỉ cần lòng sùng kính, từ bi, nhất tâm quán tưởng, và một cảm giác sâu xa về hiện diện của Phật A Di Đà. Người học sau khi nhận chỉ giáo sẽ thực hành theo đó cho đến khi có những triệu chứng thành công xuất hiện. Những triệu chứng này gồm có : trên đỉnh đầu có cảm giác ngứa, nhức đầu, chảy nước trong, xung quanh vùng sọ nổi sưng lên hoặc mềm ra, đôi khi còn có một lỗ nhỏ mà theo truyền thống, bậc thầy sẽ nhét vào đó một cọng cỏ để đo lường mức thành công của sự tu tập.
Mới đây có một nhóm cư sĩ Tây Tạng đã lớn tuổi ở Thụy Sĩ được tập luyện dưới sự hướng dẫn của một bậc thầy nổi tiếng về phép Chuyển di. Con cái họ đã lớn lên tại Thụy Sĩ, rất hoài nghi về công hiệu của phép này. Nhưng họ rất kinh ngạc khi thấy cha mẹ họ đã thực sự thay đổi và chứng tỏ vài dấu hiệu của thành công nói trên sau 10 ngày nhập thất.
Bác sĩ Hiroshi Motoyama, nhà khoa học Nhật Bản có làm một nghiên cứu về những hậu quả tâm sinh lý của pháp Chuyển di tâm thức. Ông khám phá ra những thay đổi về sinh học rõ ràng trong hệ thống thần kinh và các kinh mạch trong thời kỳ thực tập Chuyển di tâm thức. Một trong những khám phá của bác sĩ Motoyama khi khảo sát cơ thể bậc thầy về pháp này là : khí tuôn chảy trong kinh mạch của vị ấy rất giống trường hợp được tìm thấy nơi những người có năng lực mạnh về thần giao cách cảm. Não điện đồ cũng cho thấy những sóng não trong thời gian thực hành Chuyển di tâm thức khác hẳn với sóng não được tìm thấy nơi những hành giả thực hành các pháp thiền khác, chứng tỏ rằng pháp này gây ra sự kích thích hypothalamus, một phần của não bộ, cũng như sự chấm dứt những hoạt động bình thường của tâm, để có thể kinh nghiệm một trạng thái thiền sâu xa.

Đôi khi nhờ pháp Chuyển di tâm thức mà người thường có thể có những kinh nghiệm thị giác mãnh liệt. Sự thấy được niềm an lạc, ánh sáng của cõi Phật và sự thấy được đức Phật A Di Đà, đều tương tự một vài khía cạnh của kinh nghiệm cận tử. Và cũng như kinh nghiệm cận tử, sự thành công trong pháp Chuyển di cũng đem lại niềm tin và vô úy khi đối diện với cái chết.

*

Sự thực hành phần cốt yếu của pháp Chuyển di mà tôi đã nói trong một chương trước, là một pháp chữa bệnh cho người sống, cũng như một pháp thực hành cho lúc chết, và có thể làm bất cứ lúc nào không nguy hiểm. Tuy nhiên, thời gian của sự thực hành pháp Chuyển di cổ truyền có một tầm quan trọng lớn lao. Chẳng hạn, nếu một người nào thực sự chuyển di tâm thức được thành công trước thời điểm cái chết tự nhiên, thì điều ấy cũng tương đương với sự tự sát. Thời điểm để làm pháp Chuyển di là lúc hơi thở bên ngoài đã ngừng, mà hơi thở bên trong vẫn tiếp tục. Nhưng muốn bảo đảm hơn, hãy khởi sự thực hành trong khi tiến trình tan rã xảy ra (trình bày ở chương kế tiếp) và nên lặp lại nhiều lần.

Khi một bậc thầy đã hoàn toàn thiện xảo trong pháp Phowa cổ truyền làm phép ấy cho một người hấp hối, bằng cách quán cái tâm thức họ cho xuất ra ngoài qua đỉnh đầu, thì cốt yếu là phải đúng thời điểm, không làm quá sớm. Nhưng một hành giả tu cao, biết rõ tiến trình chết, có thể kiểm điểm những chi tiết như huyệt đạo, sự di chuyển các luồng khí, và hơi ấm cơ thể, để xem lúc nào nên làm pháp chuyển di. Nếu có xin một bậc thầy làm phép ấy cho một người sắp chết, thì nên liên lạc ngay vị ấy, vì pháp này cũng có thể thực hiện được từ một khoảng cách.

Có thể xảy ra một vài trở ngại cho pháp Chuyển di. Bất cứ một hướng tâm bất thiện, một chút khao khát tài sản, sẽ thành chướng ngại khi chết đến. Bạn không được có một chút tư tưởng hay khát vọng tiêu cực nào. Ở Tây Tạng

người ta tin rằng rất khó làm pháp Chuyển di thành công nếu trong phòng người hấp hối có vật gì làm bằng da thú, lông thú. Cuối cùng, khói thuốc hay bất cứ loại thuốc kích thích nào cũng có hậu quả làm bế tắc huyệt đạo trung ương, khiến cho pháp Chuyển di khó thực hiện.

Người ta bảo, ngay cả một kẻ trọng tội cũng có thể được giải thoát vào lúc chết nếu có một bậc thầy đã tu chứng, có năng lực, chuyển di tâm thức của người chết vào một cõi Phật. Và dù cho người sắp chết thiếu công đức tu luyện, và bậc thầy không hoàn toàn thành công trong pháp Chuyển di, thì pháp này vẫn ảnh hưởng đến tương lai của người chết, giúp y tái sanh thượng giới. Nhưng nếu muốn thực hành Chuyển di cho thành công, thì những điều kiện phải hoàn hảo. Pháp Chuyển di có thể giúp một người nghiệp chướng nặng nề, song chỉ khi người ấy có một liên lạc mật thiết và trong sáng với bậc thầy làm pháp ấy, nếu y có lòng tin vào giáo lý, và nếu y đã thành tâm sám hối.

Trong một khunh cảnh lý tưởng ở Tây Tạng, những người trong gia đình thường mời các Lạt-ma đến làm pháp Chuyển di nhiều lần, cho tới khi dấu hiệu thành công xuất hiện. Họ có thể làm suốt nhiều giờ, hàng trăm lần, có khi suốt cả ngày. Vài người chỉ cần làm một hai lần pháp này là đã thấy triệu chứng tốt, trong khi có nhiều người làm cả ngày cũng không xong. Đương nhiên việc này tùy thuộc phần lớn ở nghiệp của người sắp chết.

Ở Tây Tạng có những hành giả có khả năng đặc biệt làm pháp Chuyển di, các triệu chứng tốt sẵn sàng xảy đến. Có nhiều dấu hiệu chứng tỏ một bậc thầy làm pháp Chuyển di đã thành công nơi người sắp chết : đôi khi một nhúm tóc nơi sọ người ấy rớt ra, hoặc cảm thấy trên đỉnh họ có hơi nóng tuôn ra. Trong vài trường hợp đặc biệt, năng lực bậc thầy khi thốt ra âm thanh chữ A để chuyển di tâm thức, mãnh liệt đến độ mọi người trong phòng té xỉu, hoặc từ sọ người chết vọt ra một mảnh xương theo thần thức họ bay ra quá mạnh.

Ân sủng của sự cầu nguyện vào lúc chết

Trong mọi truyền thống tôn giáo, người ta đều cho rằng chết trong khi được cầu nguyện là rất tốt. Bởi vậy, điều tôi hy vọng bạn có thể làm khi chết là triệu thỉnh chư Phật và thầy của bạn. Cầu nguyện rằng do sám hối ác nghiệp đời này và các đời trước, nghiệp bạn được thanh lọc và bạn có thể tỉnh giác an bình vào lúc chết, có tái sanh tốt và cuối cùng đạt giải thoát.

Hãy phát nguyện tái sanh vào cõi tịnh hoặc làm người nhưng để giúp đỡ người khác. Chết với niệm từ bi trong tâm như vậy cho đến hơi thở cuối thì cũng là một pháp Chuyển di tư tưởng, và bảo đảm cho bạn có được một thân người quý báu trong tương lai.

Tạo ấn tượng tích cực nhất trong dòng tâm thức trước khi chết là điều cốt yếu. Pháp tu hiệu nghiệm nhất để có được điều này là pháp Đạo sư Du-già, ở đấy người sắp chết hòa nhập tâm mình với tâm giác ngộ của bậc thầy, hay Phật, hay một bậc thánh. Dù bạn không thể quán ra hình ảnh thầy trong lúc đó, ít nhất hãy nhớ đến vị ấy trong tim của bạn và chết trong niệm sùng kính. Khi tâm thức của bạn tỉnh dậy trở lại sau khi chết, ấn tượng về hiện diện bậc thầy sẽ thức dậy trong bạn, và bạn sẽ được giải thoát. Nếu bạn chết trong khi nhớ đến thầy, thì khả năng của ân sủng bậc thầy thực vô hạn : ngay cả những âm thanh, màu sắc và ánh sáng trong cõi trung gian của pháp tánh cũng có thể xuất hiện như là sự ban ân sủng của thầy và tia sáng chiếu ra từ trí tuệ của thầy.

Nếu bậc thầy có mặt bên giường chết, vị ấy sẽ bảo đảm cho dòng tâm thức của người chết mang dấu ấn của hiện diện vị ấy. Vị thầy có thể giúp cho người chết khỏi tán loạn bằng một vài nhận xét đầy ý nghĩa, gây chú ý. Chẳng hạn có thể nói lớn : "Hãy nhớ ta !" . Vị thầy sẽ gây chú ý của người ấy bằng bất cứ cách nào để tạo một ấn tượng khó phai mờ, sẽ trở lại trong trạng thái Trung Ấm của người chết như một "hoài niệm về bậc thầy". Khi mẹ của

một bậc thầy nổi tiếng đang hấp hối và rơi vào trạng thái hôn mê, Dilgo Khientse Rinpoche có mặt nơi giường chết đã làm một chuyện rất bất ngờ : ngài đánh vào đùi bà. Nếu bà không quên Dilgo Khientse Rinpoche khi bà đi vào cõi chết, thì quả thực là bà đã được ân sủng.

Theo truyền thống chúng tôi, những hành giả thường cầu nguyện bất cứ một vị Phật nào họ cảm thấy tin tưởng và có duyên với ngài. Nếu vị ấy là Liên Hoa Sanh, thì họ sẽ cầu được sanh vào cõi thuần tịnh vinh quang của ngài, là lâu các Liên Hoa trên đỉnh núi màu đồng ; nếu họ thích Phật A Di Đà thì họ sẽ cầu sanh vào nước Cực lạc.

Bầu không khí để chết

Làm sao để giúp đỡ một cách tế nhị nhất, những hành giả thông thường khi họ chết ? Tất cả chúng ta đều cần đến sự thương mến và săn sóc chân tình và thực tiễn, nhưng đối với người có tu tâm, thì bầu không khí, cường độ và chiều sâu tâm linh còn có một ý nghĩa đặc biệt. Điều lý tưởng và một ân sủng lớn cho họ là thầy họ có mặt ở đấy, nhưng nếu không thể, thì bạn đạo cũng có thể giúp đỡ rất nhiều để nhắc nhở người chết nhớ lại giáo lý và pháp tu quen thuộc nhất của họ trong lúc sống. Với một hành giả sắp chết thì bầu không khí tin tưởng và sùng kính là cốt yếu. Sự hiện diện trìu mến của thầy và bạn đạo, sự khích lệ của giáo lý và năng lực sự hành trì của riêng họ, tất cả phối hợp lại để tạo ra và nâng cao nguồn cảm hứng rất cần thiết vào những tuần, những ngày cuối cùng, có lẽ cần thiết như chính hơi thở.

Một người học trò thân yêu của tôi chết vì ung thư đã hỏi tôi cách tập luyện nào tốt nhất để làm khi nàng tiến gần đến cái chết, nhất là khi không còn đủ sức để tập trung vào một phép tu trịnh trọng ? Tôi bảo nàng :

"Con hãy nhớ con đã được may mắn như thế nào khi đã gặp được nhiều bậc thầy, hấp thụ nhiều giáo lý và có thì giờ cùng khả năng để tu tập. Ta hứa với con rằng lợi ích của những điều ấy sẽ không bao giờ rời con. Thiện nghiệp

mà con đã làm sẽ ở mãi với con, nâng đỡ con. Được nghe giáo lý dù chỉ một lần, hoặc gặp được một bậc thầy như Dilgo Khientse Rinpoche và có liên lạc mật thiết với ngài như con, chính đã là giải thoát. Đừng bao giờ quên điều ấy, và cũng đừng quên bao nhiêu người trong địa vị con mà lại không được có cơ hội kỳ diệu ấy.

"Nếu con đến lúc không tu tập một cách tích cực được, thì điều duy nhất quan trọng là thư giãn, nghỉ ngơi, càng sâu càng tốt trong niềm tin của Kiến, và an trú trong tự tánh tâm. Không hề gì nếu thân con, não bộ con vẫn còn hoạt động hay không hoạt động, tự tánh tâm con luôn luôn ở đấy, giống như bầu trời, chiếu sáng đầy ân sủng, vô biên không thay đổi... Hãy biết điều ấy không hồ nghi, và để cho sự hiểu biết ấy đem lại cho con sức mạnh để nói với nỗi đau đớn của con, dù có khốc liệt cách mấy, rằng : "Hãy đi đi, để cho ta yên" . nếu có điều gì làm con bực tức hay khó chịu, thì đừng phí thì giờ cố thay đổi nó ; cứ quay về với chánh kiến.

"Hãy tin sâu vào tự tánh của tâm con, và thư giãn hoàn toàn. Không có gì mới con cần phải học thêm, có thêm, hoặc hiểu biết thêm. Hãy để cho những gì đã ở nơi con tự khai mở và trở nên sâu xa.

"Hãy nương tựa vào pháp môn nào con thích nhất. Nếu con thấy khó mà quán tưởng hay theo một sự tu tập trịnh trọng nào, thì hãy nhớ lời Dudjom Rinpoche : cảm thấy sự hiện diện là quan trọng hơn có được sự quán tưởng rõ ràng chi tiết. Bây giờ là lúc con nên cảm thụ, càng mãnh liệt càng tốt, với toàn thể con người của con, sự hiện diện của các bậc thầy, của đấng Liên Hoa Sanh, và của chư Phật. Dù bất cứ gì có thể xảy đến cho thân con, con hãy nhớ tâm con chưa từng đau ốm, què quặt bao giờ.

"Con đã yêu mến Dilgo Rinpoche, hãy cảm thụ hiện diện của ngài, thực sự xin ngài giúp đỡ và thanh luyện con. Đặt tất cả tính mạng của con trong tay

bậc thầy : tâm, thân và hồn. Tính giản dị của lòng tin tuyệt đối là một trong những năng lực hữu hiệu nhất trên đời.

"Ta đã kể cho con nghe câu chuyện về Ben ở Kongpo chưa nhỉ ? Ông ta là một người rất đơn giản, có lòng tin vô biên, đến từ Kongpo, một tỉnh miền đông nam Tây Tạng. Ông đã nghe rất nhiều về Jowo Rinpoche, một pho tượng đẹp của Phật lúc ngài còn là thái tử 12 tuổi, được cất giữ trong nhà thờ chính tại Lhasa. Tương truyền pho tượng ấy được tạc lúc Phật còn sống, đấy là pho tượng thiêng liêng nhất trong toàn cõi Tây Tạng. Ben không thể biết được đấy là Phật hay người thường, và quyết đi đến tận nơi thăm viếng Jowo Rinpoche để hỏi cho ra lẽ. Ông khởi hành nhiều tuần mới đến Lhasa ở trung tâm Tây Tạng.

"Lúc vừa tới nơi ông rất đói, và khi vào đền thờ, ông thấy pho tượng Phật rất lớn, trước mặt là một dãy đèn bơ và bánh đặc biệt làm để cúng Phật. Ông nghĩ ngay đấy là những gì Jowo Rinpoche ăn : "Chắc hẳn bánh này là để nhúng vào bơ trong đèn, còn đèn thì phải cháy để cho bơ khỏi đông cứng lại. Ta hãy làm như kiểu Jowo Rinpoche làm" . Thế là ông nhúng bánh vào đĩa bơ mà ăn, rồi nhìn lên tượng Phật dường như cũng đang mỉm cười từ bi nhìn ông. Ông nói : "Thầy thực tốt làm sao. Chó vào ăn trộm thức ăn người ta cúng cho thầy, thầy cũng chỉ mỉm cười. Gió thổi đèn tắt hết, thầy cũng mỉm cười... Nhưng bây giờ tôi phải kinh hành quanh điện thờ để cầu nguyện và chứng tỏ lòng sùng kính. Vậy thầy làm ơn giữ giùm tôi đôi ủng cho đến lúc tôi trở lại, được chứ ?" . Nói xong, ông cổi bỏ đôi ủng cũ dơ dáy để lên bàn thờ trước mặt pho tượng, rồi bỏ đi.

"Khi Ben đang tản bộ quanh ngôi điện khổng lồ, thì người giữ đền trở về và hoảng hồn trông thấy kẻ nào đã ăn mất đồ cúng và để một đôi ủng dơ dáy trên bàn thờ. Ông ta giận dữ cầm lấy đôi ủng ném ra ngoài, nhưng bỗng nghe

một tiếng nói từ pho tượng phát ra : "Đừng. Để lại chỗ cũ. Ta đang canh chừng giùm Ben của xứ Kongpo" .

"Sau đó Ben trở lại để lấy ủng. Nhìn lên gương mặt pho tượng, vẫn nụ cười an lạc đang tỏa chiếu xuống ông ta. “Thật ông đúng là một vị Lạt-ma rất tốt. Sao ông không xuống chỗ chúng tôi chơi ? Tôi sẽ quay một con heo và nấu rượu thết ông" . Lần thứ hai, pho tượng Jowo Rinpoche lại cất tiếng, hứa sẽ đi thăm Ben.

"Ben trở về nhà ở Kongpo, kể cho vợ nghe mọi sự, dặn nàng hãy canh chừng để đón Jowo Rinpoche vì không biết chừng nào ông ta đến. Năm ấy trôi qua, một hôm vợ ông chạy về nhà báo tin đã trông thấy một cái gì sáng rực như mặt trời, đang ở dưới nước. Ben bảo nàng pha trà, và vội vã chạy ra sông. Ông thấy Jowo Rinpoche đang lấp lánh trong nước, và nghĩ có lẽ ngài đã rớt xuống sông đang chết đuối. Ông lao ngay vào nước vớt ngài lên. Khi họ cùng trở về nhà Ben, vừa đi vừa trò chuyện, họ đi ngang một tảng đá to, Jowo Rinpoche nói : “Thực sự là tôi không thể vào nhà được" . Nói xong, ngài biến mất vào tảng đá. Cho đến ngày nay vẫn còn hai nơi hành hương danh tiếng ở Kongpo : một là Jowo Đá, gương mặt trên đá, ở đấy người ta có thể trông thấy hình dạng một vị Phật ; và Jowo Sông, ở đấy hình dạng Phật có thể thấy dưới sông. Người ta bảo năng lực ban phước và chữa bệnh của hai nơi này cũng giống như pho tượng Jowo ở Lhasa. Và đấy là do lòng tin tưởng vô biên của Ben đối với Phật.

"Ta muốn con cũng có lòng tin như thế. Hãy để tim con tràn ngập niềm sùng kính đối với Padmasambhava và Dilgo Rinpoche. Hãy tưởng như con đang ở trước mặt các ngài, toàn thể không gian xung quanh con là ngài. Rồi hãy niệm ngài luôn luôn. Hãy hợp nhất tâm con với tâm ngài, và nói từ đáy tim con : "Bây giờ ngài cũng thấy đó, con không thể nào tu tập kiên trì được nữa. Con phải hoàn toàn nương tựa vào ngài. Xin ngài che chở con" . Hãy làm

pháp Đạo sư Du-già, tưởng tượng ánh sáng nơi bậc thầy đang tuôn tràn vào con để thanh lọc con, đốt sạch mọi cấu uế bệnh tật trong con, chữa con lành ; thân con tan thành ánh sáng ; và cuối cùng hãy hòa nhập tâm con vào tâm giác ngộ của bậc thầy, trong niềm tin tưởng tuyệt đối.

"Khi thực tập như vậy, con chỉ cần tin tưởng và cảm thấy điều ấy trong tim con. Mọi sự bây giờ đều tùy thuộc vào cảm ứng, vì chỉ có điều ấy làm thư giãn sự lo lắng và đánh tan cơn thác loạn thần kinh nơi con. Hãy giữ một hình tượng của thầy con, hay Phật, trước mặt con. Tập trung nhẹ nhàng vào đó, rồi thư giãn vào trong tia sáng của nó. Hãy tưởng giờ này bên ngoài nắng đang lên, và con có thể lấy hết y phục ra mà tắm trong mặt trời ấm áp : tước hết mọi tính dè dặt và thư giãn trong ánh sáng ân sủng. Và từ tâm khảm sâu xa, con hãy buông xả mọi sự.

"Đừng lo lắng gì. Không có một vật gì con cần bám víu. Hãy buông ra và trôi bồng bềnh trong ý thức về ân sủng đó. Đừng để cho những câu hỏi nhỏ nhặt quấy rối tâm con, chẳng hạn hỏi : "Đó có phải là Rigpa không ?". Cứ để cho tâm con càng lúc càng tự nhiên. Hãy nhớ Rigpa luôn ở đấy, trong tự tánh tâm con. Nhớ lời Dilgo Rinpoche thường nói : “Nếu tâm con không thay đổi, thì chính con đang trong trạng thái Rigpa" . Vì con đã thụ giáo nên con cũng đã được khai thị tự tánh tâm, hãy thư giãn, trong đó không có nghi ngờ.

"Con đã khá may mắn có vài bạn đạo gần bên con. Hãy khuyến khích họ tạo một môi trường tu tập quanh con, và tiếp tụ tu tập như thế cho đến khi con chết, và sau đó. Bảo họ đọc cho con nghe một bài thơ mà con thích, hay một lời chỉ dẫn của bậc thầy, hay giáo lý làm con lên tinh thần. Bảo họ cho con nghe băng giảng của thầy con, hoặc băng tụng kinh, hay băng nhạc mà con ưa chuộng. Ta cầu nguyện mỗi khi con thức tỉnh, hãy hòa tâm con với ân sủng của sự tu tập, trong bầu không khí sáng sủa đầy cảm hứng. Khi nhạc hay lời dạy trong băng từ đang tiếp tục, con cứ an nghỉ trong đó, ngủ và ăn với

nó. Hãy để cho bầu không khí tu tập thấm nhuần toàn thể đoạn cuối đời con, như bà dì Ani Rilu của ta. Đừng làm gì ngoài ra tu tập, để cho sự tu tập tiếp diễn ngay cả trong mộng của con. Hãy để cho nó trở thành hoài niệm cuối cùng mãnh liệt nhất đời, ảnh hưởng đến tâm con, thay thế cho những thói quen thường ngày trong dòng tâm thức con. Và khi con cảm thấy gần chết, hãy chỉ nghĩ đến thầy con trong từng hơi thở, từng nhịp tim đập. Bất cứ ý tưởng gì con nghĩ tới vào lúc chết, sẽ là ý tưởng trở lại mãnh liệt nhất khi con thức dậy trong trạng thái Trung Ấm sau khi chết".

Từ giã thân xác

Bây giờ khi Trung Ấm cái chết xuất hiện
Tôi sẽ từ bỏ mọi bám víu khát khao chấp thủ
Thể nhập không tán loạn vào tinh yếu của giáo lý
Và chiếu tâm tôi vào không gian của tự tánh vô sanh.
Khi từ bỏ tập hợp máu thịt thân xác này
Tôi biết nó chỉ là ảo ảnh phù du.

Hiện giờ, thân ta có lẽ là trung tâm của vũ trụ. Chúng ta liên kết nó với tự ngã của ta, với cái tôi của ta, và sự liên kết sai lầm ấy cứ tăng cường cái ảo tưởng về hiện hữu cụ thể bất khả phân này. Bởi vì thân ta dường như hiện hữu, nên cái tôi cũng dường như có, và "anh" cũng dường như có, và cái toàn thể thế giới nhị nguyên huyễn hóa mà ta không ngừng chiếu ra quanh ta, có vẻ tuyệt đối chắc thực. Khi ta chết, toàn thể tập hợp này tan rã thành từng mảnh vụn một cách thảm hại.

Nói giản dị thì điều xảy ra là tâm thức ở tầng sâu xa vi tế nhất của nó vẫn tiếp tục không cần thân xác và kinh quá chuỗi trạng thái gọi là "Trung Ấm". Giáo lý dạy ta rằng : chính vì ta không còn có một thân thể trong các trạng thái Trung Ấm, nên không cần phải sợ bất cứ một kinh nghiệm nào, dù ghê rợn tới đâu, có thể xảy ra sau khi chết. Có gì có thể làm hại một cái không-thân ?

Tuy nhiên điều rắc rối là trong các trạng thái Trung Ấm, phần đông người ta vẫn tiếp tục chấp thủ một ý thức sai lầm về tự ngã, cùng với sự níu kéo ma quái vào vật thể chắc chắn ; và sự tiếp diễn của ảo tưởng này, vốn đã là gốc rễ mọi đau khổ trong đời, bây giờ lại làm cho người ta khổ thêm vào lúc chết, nhất là trong những cõi "Trung Ấm của sự tái sanh" .

Bạn có thể thấy điều thiết yếu là ngay bây giờ trong lúc còn cái thân xác sống, ta cần phải nhận ra rằng tính bền vững rõ ràng của nó chỉ là một ảo tưởng. Cách hiệu nghiệm nhất để nhận ra điều này là tập trở thành "một đứa con của ảo tưởng" : đừng củng cố cái nhận thức về tự ngã và thế giới, như chúng ta luôn luôn làm, mà phải tiếp tục cái thấy như trong thiền định, rằng mọi hiện tượng đều như mộng như huyễn. Nhận thức về thân huyễn này là nhận thức sâu sắc nhất giúp ta buông xả.

Được trang bị bằng tri thức ấy, thì khi vào lúc chết, đối mặt với sự kiện rằng thân ta là một ảo tưởng, ta sẽ nhận ra ngay được tính chất huyễn hóa của nó mà không hãi sợ, bình thản thoát khỏi mọi bám víu thân xác, và vui vẻ bỏ nó lại sau lưng, lại còn cảm ơn khi biết rõ mặt thật của nó. Quả thế, khi ấy ta có thể, một cách thực sự và trọn vẹn, chết khi ta chết, và nhờ vậy hoàn toàn giải thoát.

Vậy, hãy nghĩ đến lúc chết như một vùng biên giới lạ lùng của tâm thức, một vùng đất không của ai, trong đó một mặt nếu không hiểu bản chất như huyễn của thân xác, thì khi chết ta có thể kinh hoảng vô cùng vì phải mất nó ; mặt khác chúng ta có thể thấy cái chết đem lại khả năng giải thoát vô giới hạn, một sự giải thoát tuôn phát từ chính sự vắng mặt của xác thân ấy.

Khi chúng ta cuối cùng thoát khỏi cái thân xác đã thống trị quá lâu sự hiểu biết của ta về chíùnh ta như vậy, cái thấy do nghiệp của cả một đời bây giờ hoàn toàn kiệt quệ, nhưng nghiệp có thể tạo trong tương lai thì chưa khởi sự kết tinh. Bởi thế, điều xảy ra trong cái chết là, có một khe hở, một khoảng

trống đầy những khả tính vô biên ; đó là một thời điểm có tiềm năng ghê gớm, trong đó điều duy nhất đáng kể là tâm của ta đang là cái gì. Khi cởi bỏ thân xác vật lý, tâm đứng chơ vơ và hiển bày một cách dễ sợ bộ mặt nguyên ủy của nó, luôn luôn vẫn là : kiến trúc sư của đời ta.

Vậy nếu khi chết ta đã có một nhận thức vững chãi về tự tánh của tâm, thì trong một nháy mắt có thể thanh lọc tất cả nghiệp. Và nếu chúng ta tiếp tục cái thấy vững chãi ấy, thì ta có thể thực sự chấm dứt tất cả nghiệp, bằng cách thể nhập sự trong sáng sơ nguyên của tự tánh, và đạt giải thoát.

Padmasambhava giải thích điều này như sau :

Bạn có thể tự hỏi, tại sao trong trạng thái Trung Ấm, ta có thể giải thoát chỉ nhờ một thoáng trực nhận tự tánh tâm ? Trả lời như sau : hiện tại tâm ta bị nhốt trong một cái lưới của "gió nghiệp" , và gió nghiệp lại bị nhốt trong một cái lưới là xác thân vật lý của ta. Kết quả là ta không có được tự do tự chủ. Nhưng vừa khi thân xác ta đã chia lìa thành tâm và vật, trong khoảng hở trước khi nó bị nhốt một lần nữa trong cái lưới của một thân sau, cái tâm, cùng với những trình diễn ảo thuật của nó, bây giờ không có chỗ y cứ vật lý cụ thể. Trong khi nó còn thiếu một cơ sở vật chất như thế, thì chúng ta còn tự do - và ta có thể nhận ra được.

Khả năng đạt an trú chỉ nhờ nhận chân được tự tánh tâm, là ví như một bó đuốc trong chớp mắt có thể xua tan bóng tối ngàn kiếp. Bởi thế, nếu chúng ta có thể nhận ra tự tánh tâm trong cõi trung gian như bây giờ, khi bậc thầy khai thị, thì chắc chắn sẽ đạt giác ngộ. Bởi vậy, ngay từ bây giờ trở đi, ta phải tập quen với tự tánh tâm nhờ thực hành thiền định.

15- Tiến Trình Chết

Padmasambhava nói :

Con người đối mặt với hai thứ chết : chết phi thời và chết do chấm sứt thọ mạng. Chết phi thời có thể tránh nhờ những phương pháp để kéo dài thọ mạng. Tuy nhiên, khi nguyên nhân cái chết là thọ mạng tận, thì bạn như một cây đèn đã hết dầu. Không thể nào tránh cái chết bằng cách lừa bịp nó, bạn phải sẵn sàng ra đi.

Bây giờ ta hãy nhìn vào hai nguyên nhân sự chết : thọ mạng hết và một chướng ngại hay tai nạn đưa đời ta đến một kết thúc phi thời.

Thọ mạng tận

Do nghiệp lực, chúng ta mỗi người đều có một thọ mạng, và khi nó chấm dứt, thì thực vô cùng khó mà kéo dài đời sống. Tuy vậy, một người đã kiện toàn thực tập yoga có thể vượt cả giới hạn ấy, và thực sự kéo dài dược thọ mạng. Có truyền thống là, đôi khi những bậc thầy được bổn sư họ báo cho biết họ sẽ sống bao lâu. Nhưng họ cũng biết rằng nhờ năng lực tu luyện, nhờ sự thuần tịnh của mối liên hệ giữa họ với đệ tử họ nhờ công đức, họ có thể kéo dài thọ mạng. Thầy tôi tiên đoán Dilgo Rinpoche sẽ sống đến tuổi 80, nhưng nếu xa hơn là nhờ tu tập. Dilgo Rinpoche đã sống tới 82 tuổi. Dudjom Rinpoche được thầy bảo cho biết sẽ thọ 73 tuổi, nhưng ngài đã sống đến tuổi 82.

Chết phi thời

Người ta bảo, nếu do trở ngại nào đó mà ta có thể chết bất đắc kỳ, thì cái chết ấy có thể dễ dàng tránh được, miễn là ta biết trước. Trong giáo lý về Trung Ấm và y học Tây Tạng, chúng ta có thể tìm thấy những mô tả về những dấu hiệu báo trước cái chết, có dấu hiệu báo trước hàng năm, hoặc tháng, có khi tuần hay ngày. Những điềm báo này gồm những dấu hiệu vật lý, vài loại

chiêm bao đặc biệt, và những điều tra đặc biệt xử dụng hình ảnh cái bóng. (CT. – Quan sát cái bóng của mình trên nền trời vào lúc bình minh hay trăng sơ tuần). Rủi thay chỉ một ít người có khả năng chuyên môn mới có thể đoán giải những dấu hiệu này. Mục đích là để báo cho một người biết mạng sống của họ lâm nguy, và báo động cho họ nên dùng các pháp môn để kéo dài thọ mạng, trước khi những chướng ngại ấy xảy đến.

Bất cứ pháp tu nào ta làm, cũng có thể giúp kéo dài thọ mạng và đem lại sức khỏe. Một hành giả thiện xảo nhờ năng lực công phu của mình, thường cảm thấy lành mạnh về tâm lý, cảm xúc và tâm linh, và đấy là nguồn suối lớn nhất để chữa trị và sự che chở lớn nhất chống lại bệnh tật.

Cũng có những pháp tu đặc biệt kéo dài thọ mạng, dùng năng lực thiền định và quán tưởng để hô triệu sinh lực từ tứ đại và vũ trụ. Khi nghị lực chúng ta suy yếu và thiếu quân bình, pháp môn này cũng làm tăng cường và điều hòa lại cơ thể, và cũng kéo dài thọ mạng ta. Cũng có nhiều pháp để tăng cường mạng sống.

Một pháp môn là phóng sanh những con vật sắp bị giết. Pháp này rất phổ thông ở Tây Tạng và vùng Hy Mã Lạp Sơn, ở đấy người ta thường mua cá để thả. Việc này căn cứ trên luật nhân quả nghiệp báo tự nhiên là : giết hại mạng sống của kẻ khác thì rút ngắn mạng sống của chính mình, và phóng sinh thì sẽ kéo dài thọ mạng.

Trung gian đau đớn của sự chết

Trung Ấm này kéo dài từ khi ta mắc một bệnh nan y thời cuối cùng, hoặc một tình huống sẽ chấm dứt bằng cái chết, đến lúc hơi thở bên trong chấm dứt. Nó được gọi là "đau đớn" vì nếu ta không chuẩn bị, thì nó có thể thành một kinh nghiệm vô cùng đau khổ.

Ngay cả đối với một hành giả, toàn thể tiến trình chết cũng vẫn đau khổ, vì mất cái thân xác ở đời có thể là một kinh nghiệm rất gay go. Nhưng nếu

chúng ta đã được chỉ dẫn về ý nghĩa sự chết, ta sẽ biết có một niềm hy vọng lớn lao như thế nào khi Ánh sáng Căn bản ló dạng vào lúc chết. Tuy nhiên, vẫn còn một điều bất trắc là không biết ta có nhận ra được ánh sáng ấy hay không. Vì vậy, thực quan trọng để ổn định nhận thức về tự tánh tâm nhờ thực tập thiền trong lúc ta còn sống.

Nhưng nhiều người trong chúng ta không có cái may mắn gặp được nền giáo lý này, và ta không có một khái niệm nào về ý nghĩa thực thụ của sự chết. Khi chúng ta thình lình nhận ra rằng toàn thể cuộc đời ta, toàn thể thực tại của ta, đang biến mất, thì điều ấy thực kinh khủng : Chúng ta không biết ta sẽ ra sao, sẽ đi về đâu. Không có một thứ gì trong kinh nghiệm trước đấy của ta đã chuẩn bị cho ta đón nhận cái chết. Như bất cứ ai đã từng săn sóc người hấp hối đều biết, sự lo sợ của ta chỉ tổ tăng thêm nỗi đau thể xác. Nếu chúng ta đã không lo cho đời sống của ta, hay ta đã có hành động xấu xa tác hại, tiêu cực, thì lúc đó ta sẽ cảm thấy hối hận, phạm tội, sợ hãi. Bởi thế, nhờ có chút quen thuộc với giáo lý này về các cõi Trung Ấm mà ta sẽ được an tâm phần nào, được cảm hứng và hy vọng, cho dù ta chưa từng tu tập hay thực chứng giáo lý ấy.

Đối với những hành giả thuần tục, biết rõ cái gì sẽ xảy đến, thì không những chết không có gì đau đớn đáng sợ mà còn chính là thời điểm mà họ đang chờ chực sẵn ; họ đối mặt với cái chết một cách thản nhiên, còn có hỷ lạc nữa. Tôi nhớ câu chuyện Dudjom Rinpoche kể về cái chể của một hành giả đã ngộ đạo. Ông đã đau ốm vài hôm, bác sĩ đến xem mạch và khám phá rằng ông sắp chết, nhưng không biết có nên nói cho ông biết hay không. Mặt ông bác sĩ xệ xuống, đừng bên giường trông có vẻ nghiêm trọng, buồn bã. Nhưng với một vẻ nồng nhiệt của trẻ thơ, hành giả năn nỉ bác sĩ cho biết sự thực tệ nhất. Bác sĩ đành nhượng bộ, nhưng cố nói như để an ủi ông : "Hãy cẩn thận, thời gian đã đến". Bác sĩ lấy làm ngạc nhiên khi thấy mặt ông tươi hẳn lên, vui như

đứa trẻ nhận được quà. "Thật sao ? Ôi, thật là một tin mừng !" . Ông nhìn lên trời và chết ngay trong một trạng thái thiền sâu xa.

Ở Tây Tạng ai cũng biết rằng chết một cái chết đặc biệt là cách thực sự để lưu danh, nếu ta chưa thể làm gì có tiếng tăm trong lúc sống. Tôi nghe nói về một người quyết định chết một cách phi phàm, bằng một kiểu vĩ đại. Ông biết thông thường các bậc thầy sẽ chỉ rõ lúc nào thì họ chết, và triệu tập môn đệ. Bởi thế, người này cũng tụ hội tất cả bạn bè đến ăn một bữa tiệc lớn xung quanh tử sàng của ông. Ông ngồi đấy trong tư thế thiền để chờ chết, nhưng không có gì xảy đến. Sau nhiều giờ, các thực khách đâm ra mệt mỏi vì chờ đợi, và bảo nhau : "Ta hãy kởi sự ăn thôi". Họ bỏ thức ăn đầy đĩa, rồi nhìn người sắp chết mà bảo : "Ông ta sắp chết, không cần phải ăn đâu" . Thì giờ trôi qua mà vẫn không có dấu hiệu gì về cái chết, người "sắp chết" cũng thấy đói bụng và lo sợ sẽ không còn gì để ăn. Ông ta tụt xuống khỏi giường và tham gia bữa tiệc. Cái màn "dự tri thời chí" lớn lối của ông trở thành một trò hề.

Những hành giả thiện xảo có thể tự lo liệu lấy khi họ chết, nhưng những người thường thì cần có thầy họ ở bên giường chết, nếu không thì một bạn đạo có thể nhắc nhở họ tinh yếu của việc tu hành và giúp họ thấy được tự tánh tâm.

Dù chúng ta là ai, cũng vẫn rất lợi lạc nếu làm quen với tiến trình chết. Nếu chúng ta hiểu biết các giai đoạn của sự chết, ta sẽ biết rằng tất cả những kinh nghiệm lạ lùng mà ta đang kinh quá trong lúc chết, chỉ là một phần của một tiến trình tự nhiên. Khi tiến trình ấy bắt đầu, nó báo hiệu cái chết sắp đến, và nhắc ta tỉnh giác. Và đối với một hành giả thì mỗi giai đoạn của sự chết sẽ là một cột đánh dấu hiệu, nhắc cho ta nhớ cái gì đang xảy đến với ta, và nhớ thực hành pháp vào mỗi thời điểm như vậy.

Tiến trình chết

Tiến trình chết được giải thích cặn kẽ trong nhiều kinh sách Tây Tạng. Cốt yếu nó gồm hai giai đoạn tan rã : một sự tan rã bên ngoài, khi các căn và tứ đại phân tán ; và một sự tan rã bên trong, thuộc về các ý tưởng và cảm xúc thô và tế. Nhưng trước hết ta cần hiểu rõ những thành phần của thể xác và tâm thức ta, những thứ sẽ phân tán vào lúc chết.

Toàn thể sinh tồn của ta được quyết định bởi các đại chủng : đất, nước, lửa, gió và khoảng không. Nhờ các đại chủng này mà thân thể thành hình và tồn tại, và khi chúng tan rã thì chúng ta chết. Chúng ta quen thuộc với những đại chủng bên ngoài, những thứ định đoạt cách thế chúng ta sống, nhưng điều đáng chú ý là những đại chủng bên ngoài này tác động ảnh hưởng lên các đại chủng bên trong cơ thể ta như thế nào. Và tiềm năng cùng tính chất của năm đại chủng này cũng hiện hữu trong tâm chúng ta. Khả năng của tâm thức để làm nền tảng cho mọi kinh nghiệm là cái khả năng của đất ; tính tương tục và dễ thích nghi của nó là nước ; tính sáng suốt và khả năng nhận thức của nó là lửa ; tính chuyển động liên tục của nó là gió ; và tính trống rỗng vô giới hạn của nó là hư không.

Sau đây, giải thích cơ thể vật lý của chúng ta hình thành như thế nào. Một văn bản y khoa cổ của Tây Tạng nói :

"*Các thức thuộc về giác quan khởi lên từ trong tâm. Thịt, xương, khứu giác và mùi được tạo thành do địa đại. Máu, vị giác, vị và chất lỏng khởi lên từ thủy đại. Hơi ấm, màu, thị giác và hình sắc được hình thành từ hỏa đại. Hơi thở, xúc giác và đối tượng vật lý được tạo thành từ phong đại. Những lỗ hổng trong thân, thính giác và âm thanh được tạo thành từ không đại".*

(*Ambrosia Heart Tantra, p.33*)

Kalu Rinpoche viết : "*Tóm lại, chính từ nơi tâm, biểu trưng tính chất năm đại chủng, mà cơ thể vật lý phát triển. Chính cơ thể vật lý cũng thấm nhuần năm tính chất này, và chính vì cái phức thể tâm/vật này mà chúng ta nhận thức*

được ngoại giới - cái thế giới cũng gồm năm đại chủng đất, nước, lửa, gió và hư không như vậy".

Truyền thống Mật tông Tây Tạng nêu lên một giải thích về thân xác hoàn toàn khác với lối giải thích mà chúng ta vẫn quen thuộc. Đây là một hệ thống tâm vật lý, gồm một mạng lưới năng động với những huyệt đạo vi tế, "khí" hay nội khí, và tinh thần. Những thứ này Phạn ngữ gọi là nadi, prana và bindu (tinh khí thần) ; Tạng ngữ gọi là tsa, lung và tikleù. Chúng ta quen thuộc với một thứ tương tự trong y học và châm cứu Trung quốc là các kinh mạch và khí.

Thân người được các bậc thầy ví như một đô thị, các kinh mạch giống như đường sá, gió như ngựa, tâm như người cỡi. Có 72.000 kinh mạch vi tế trong thân thể, nhưng có 3 kinh mạch chính : trung ương, chạy dọc cột sống, và kinh mạch bên trái và phải chạy hai bên kinh mạch trung ương. Hai kinh mạch phải, trái cuộn quanh kinh mạch giữa tại một số điểm để làm thành một dãy "gút" . Dọc theo kinh mạch chính có một số "luân xa" chakras, trung tâm năng lượng, từ đấy những kinh mạch phân ra như những cọng dù. Qua những kinh mạch ấy, "khí" tuôn chảy, còn gọi là nội khí. Có 5 khí gốc và 5 khí ngành ngọn. Mỗi khí gốc nâng đỡ một đại chủng và chịu trách nhiệm về một vận hành của cơ thể con người. Những khí ngành ngọn giúp cho các giác quan hoạt động. Những khí nào chảy qua tất cả các kinh mạch, ngoại trừ kinh mạch giữa, thì được gọi là bất tịnh, vì gợi lên những mẫu tư duy nghị nguyên, tiêu cực. Những khí ở huyệt đạo trung ương gọi là "khí của trí tuệ".

"Tinh chất" chứa đựng trong các huyệt đạo. Có tinh đỏ và trắng. Chỗ chứa chính thức của tinh trắng là cái đỉnh đầu, và tinh đỏ ở nơi lỗ rốn.

Trong thực hành yoga cao cấp, hệ thống này được hành giả quán rất rõ. Bằng cách làm cho khí vào trong huyệt đạo trung ương nhờ năng lực thiền định, một hành giả có thể trực nhận ánh sáng hay "Điểm Linh Quang" của tự tánh

tâm. Điều này làm được vì tâm thức cỡi trên khí. Bằng cách hướng tâm về một chỗ đặc biệt nào trên cơ thể mình, hành giả có thể đưa khí đến đấy. Với cách ấy, hành giả đang mô phỏng cái điều xảy ra lúc chết : khi những gút trong các huyệt đạo được bung ra, khí chảy vào huyệt đạo trung ương, và hành giả đốn ngộ tức thì.

Digo Khientse Rinpoche kể câu chuyện về một bậc thầy nhập thất ở một tu viện thuộc tỉnh Kham, vị này ở gần các anh của ngài. Bậc thầy này đã hoàn tất pháp yoga về các huyệt đạo, khí và tinh thần. Một hôm ông hỏi thị giả : "Bây giờ ta sắp chết, con hãy giở lịch xem ngày nào tốt" . Vị thị giả kinh ngạc, nhưng không dám trái lời thầy. Ông xem lịch và trả lời rằng ngày thứ hai, sau đó là ngày các sao đều tốt lành. Bậc thầy bảo : "Còn ba hôm nữa. Được rồi, ta có thể chết". Khi người hầu ở lại trong phòng ngài vài phút sau, ông đã thấy ngài ngồi thiền bất động trông như đã chết. Không có hơi thở nhưng còn một nhịp mạch rất yếu. Người hầu quyết định không làm gì, chỉ chờ đợi. Vào giữa trưa, thình lình ông nghe một tiếng thở ra rất sâu, và thầy ông trở lại tình trạng bình thường, nói chuyện với ông một cách vui vẻ, và đòi bữa ăn trưa, mà ông thưởng thức rất thú vị. Ông đã nín thở suốt một buổi sáng thiền định.

Lý do ông làm việc ấy là vì thọ mạng chúng ta được tính ra một số lượng có hạn những hơi thở, và bậc thầy khi biết ông gần chết đã nín thở để có thể kéo đến ngày tốt ông sẽ thở hơi cuối cùng. Sau bữa trưa, ông thở vào một hơi thật sâu, rồi giữ nó cho tới chiều. Ông làm như vậy ngày hôm sau, và sau nữa. Khi ngày thứ hai đến, ông hỏi : "Hôm nay có tốt ngày không ?" . "Tốt ạ" . Đệ tử đáp. Ông bảo : “Tốt, vậy ta sẽ đi” . Và hôm ấy, không một dấu hiệu đau ốm nào, ông từ trần trong thiền định.

Khi có một cái thân vật lý thì ta cũng có năm uẩn - những nhóm làm nên toàn thể hiện hữu vật lý và tâm lý của ta. Chúng là những thành phần của kinh

nghiệm ta, chỗ nương cho sự chấp thủ bản ngã, và cũng là nền tảng cho nỗi khổ sinh tử. Đó là hình dáng, cảm giác, nhận thức, tri thức, và tâm ý (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) . "Năm uẩn biểu hiện cơ cấu miên viễn của tâm lý con người cũng như mẫu mực tiến hóa của nó, và mẫu mực tiến hóa của nhân loại. Năm uẩn còn liên hệ đến những chướng ngại thuộc nhiều loại khác nhau : chướng ngại về tâm linh, về vật chất và về cảm xúc" . Chúng được khảo sát sâu rộng trong nền Tâm lý học Phật giáo.

Tất cả những kết hợp ấy sẽ tan rã khi chúng ta chết. Tiến trình chết là một tiến trình duyên sinh phức tạp, trong đó những nhóm thuộc các khía cạnh tương quan trong thân và tâm ta phân tán đồng thời. Khi phong đại biến mất thì những thân hành và các giác quan suy sụp. Những trung tâm năng lượng sụp đổ, và vì không có những luồng gió nâng đỡ chúng, nên các đại chủng liên tiếp tan rã từ thô nhất đến tế nhất. Kết quả là mỗi giai đoạn của quá trình tan rã đều có hiệu quả vật lý và tâm lý trên người sắp chết, và được phản chiếu bằng những triệu chứng vật lý bên ngoài cũng như kinh nghiệm tâm lý bên trong.

Đôi lúc các bạn hỏi tôi : "Những người như chúng tôi có thể trông thấy những triệu chứng bên ngoài này nơi một người bạn hay bà con sắp chết không ?" . Các học trò tôi săn sóc người hấp hối đã cho biết rằng một vài dấu hiệu vật lý mô tả dưới đây đã được thấy tại các Tiếp dẫn đường và bệnh viện. Tuy nhiên, những giai đoạn của sự tan rã bên ngoài có thể xảy ra cực kỳ nhanh chóng và không rõ rệt lắm, và phần đông người săn sóc người chết trong thế giới ngày nay không cần để ý tìm kiếm những dấu hiệu ấy. Những y tá trong những bệnh viện rộn ràng thường dựa vào trực giác của họ và nhiều yếu tố khác, như thái độ của bác sĩ, của các thành viên gia đình bệnh nhân, hay tâm trạng người bệnh, để đoán biết người nào sắp chết. Họ cũng quan sát một vài dấu hiệu vật lý - song không theo một hệ thống nào - như là màu da

đổi khác, một mùi gì đó, một sự đổi khác trong hơi thở. Tuy nhiên, những dược liệu tân thời rất có thể che lấp những dấu hiệu mà giáo lý Tây Tạng mô tả. Và lạ thay, lại có rất ít nghiên cứu ở Tây phương về đề tài rất quan trọng này. Điều ấy phải chăng chứng tỏ tiến trình chết rất ít được hiểu biết và tôn trọng ?

Tư thế chết

Theo truyền thống thì tư thế để chết là nằm nghiêng bên mặt, như dáng nằm sư tử. Đó là thế nằm của Phật lúc nhập Niết-bàn. Bàn tay trái nghỉ trên vế trái ; tay mặt để dưới cằm, bít lỗ mũi phải lại. Hai ống chân duỗi ra và hơi cong lại. Bên hông phải có vài huyệt đạo vi tế làm tăng thêm "gió nghiệp" vọng tưởng. Nằm lên trên chúng trong dáng nằm sư tử và bít lỗ mũi phải là làm bế tắc những huyệt đạo ấy, khiến cho một người dễ dàng nhận ra ánh sáng khi nó xuất hiện vào lúc chết. Điều ấy cũng giúp cho thần thức từ giã thân xác qua ngõ mở trên đỉnh đầu, khi tất cả các chỗ mở khác - qua đó thần thức có thể thoát ra - đều bít lại.

Sự tan rã bên ngoài : các giác quan và tứ đại

Sự tan rã bên ngoài xảy ra khi các giác quan và tứ đại phân tán. Chúng ta thực sự kinh quá điều này như thế nào khi chết ?

Điều trước tiên chúng ta có thể ý thức là các giác quan ta ngưng hoạt động như thế nào. Nếu người đứng xung quanh giường ta đang nói chuyện, sẽ đến một lúc ta có thể nghe âm thanh tiếng nói họ, mà không thể nghe ra một lời nào. Đây là dấu hiệu nhĩ thức đã ngưng hoạt động. Ta nhìn một vật trước mặt, mà chỉ có thể thấy hình dạng lờ mờ, không rõ chi tiết. Đấy là dấu hiệu nhãn thức đã suy. Và việc cũng xảy ra tương tự đối với các khả năng ngửi, nếm, sờ. Khi các giác quan không còn được cảm nhận một cách trọn vẹn, đó là giai đoạn đầu tiên của tiến trình tan rã.

Bốn giai đoạn tan rã kế tiếp đi kèm với sự tan rã của bốn đại :

Địa đại :

Thân xác chúng ta khởi sự mất hết sức mạnh. Chúng ta kiệt quệ, không còn chút năng lực nào ; không thể đứng lên, ngồi thẳng, hay cầm bất cứ vật gì. Ta không còn giữ được cái đầu của ta. Ta cảm thấy như mình đang té xuống, đang nhận chìm xuống đất, hay đang bị một sức nặng ghê gớm nghiền nát. Kinh điển mô tả như là trái núi khổng lồ đang ép xuống người ta, và ta đang bị nó nghiền nát. Ta cảm thấy nặng nề, khó chịu trong bất cứ tư thế nào. Ta có thể yêu cầu đỡ ta lên, chồng gối cao lên, lấy hết mền trên người ra. Màu da của ta phai nhạt và một màu tái xanh xuất hiện. Má ta hóp lại, và những vết đen xuất hiện trên răng. Càng lúc ta càng thấy khó mở mắt nhắm mắt. Khi sắc uẩn phân tán, ta trở nên yếu đuối mong manh. Tâm ta giao động, nói nhảm, nhưng rồi lại chìm vào hôn trầm.

Đấy là những dấu hiệu địa đại đang rút vào thủy đại. Điều này có nghĩa rằng gió liên hệ đến địa đại đang trở thành ít có khả năng cung cấp một nền tảng cho ý thức và khả năng của thủy đại bây giờ rõ rệt hơn. Bởi thế, "dấu hiệu bí mật" xuất hiện trong tâm lúc đó là thấy một hình ảnh chập chờn.

Thủy đại :

Chúng ta khởi sự mất khả năng kiểm soát chất lỏng trong thân. Mũi ta bắt đầu chảy nước, và miệng rỏ nước miếng. Có thể có nước mắt chảy ra, và ta cũng có thể mất hết sự tự chế. Ta không thể nào di động cái lưỡi. Mắt ta khởi sự cảm thấy khô cạn trong lỗ mắt. Môi ta thụt vào, không còn chút sắc máu ; miệng và cổ họng bế tắc. Những lỗ mủi ta lún vào, và ta cảm thấy rất khát nước. Ta run rẩy, co giật. Mùi tử khí bắt đầu phảng phất xung quanh. Khi thọ uẩn phân tán, thì những cảm giác của thân yếu dần ; khi khổ khi vui ; lúc nóng lúc lạnh. Tâm ta đâm ra mờ mịt, bất mãn, cáu tức, và nóng nảy. Một vài kinh điển nói chúng ta cảm thấy như mình bị dìm trong đại dương hay cuốn trôi trong dòng nước lớn.

Thủy đại đang tan rã vào hỏa đại, bây giờ hỏa đại thắng lướt và có khả năng nâng đỡ tâm thức. Bởi thế, "dấu hiệu bí mật" là người sắp chết thấy một đám mờ như khói cuộn.

Hỏa đại :

Miệng và mũi chúng ta hoàn toàn khô cạn. Tất cả hơi ấm trong cơ thể bắt đầu mất dần, từ chân tay cho đến tim. Có thể có một luồng khói xuất từ đỉnh đầu. Hơi thở lạnh giá khi qua miệng và mũi. Ta không còn có thể uống hay tiêu hóa bất cứ thứ gì. Tưởng uẩn đang phân tán, và tâm ta lơ lửng giữa sáng suốt và mê mờ. Ta không thể nhớ được tên bà con, bè bạn, hay nhận ra họ là ai. Càng lúc ta càng khó nhận ra cái gì bên ngoài, vì âm thanh và cái thấy lẫn lộn.

Kalu Rinpoche viết : "Đối với người sắp chết, kinh nghiệm bên trong là như thể bị nuốt chửng trong một ngọn lửa lớn, ở giữa một cái hỏa lò hừng hực, hay toàn thế giới đang bị thiêu đốt".

Hỏa đại đang tan vào phong đại, nên bây giờ nó không có thể làm nền tảng cho tâm thức được nữa, mà khả năng của phong đại thì rõ rệt hơn. Bởi thế dấu hiệu bí mật là những đóm sáng chập chờn trên một ngọn lửa mở ra, như những con đom đóm.

Phong đại :

Càng lúc càng khó thở. Không khí dường như thoát ra ngõ yết hầu chúng ta. Chúng ta khởi sự thở hào hển. Nhưng hơi thở vào càng lúc càng ngắn và khó nhọc, hơi thở ra càng lúc càng dài. Mắt chúng ta trợn trừng lên, và chúng ta hoàn toàn bất động. Khi hành uẩn phân tán, tâm trở nên hoang dã, không biết gì về thế giới bên ngoài. Mọi sự trở nên một khối mờ mịt. Cảm giác liên lạc cuối cùng của chúng ta với hoàn cảnh vật lý đang tan mất. Chúng ta khởi sự có những ảo giác và thấy các cảnh tượng : Nếu trong đời ta đã tạo nhiều nghiệp ác, ta có thể trông thấy những hình thù ghê rợn. Những ám ảnh và

những giây phút kinh hãi của đời ta bây giờ quay lại, và có khi chúng ta cố la lên vì kinh hoàng. Nếu chúng ta đã sống đời có lòng tử tế xót thương, thì chúng ta có thể kinh nghiệm những cảnh thiên đường đầy hỷ lạc, và "gặp" những bạn bè thân yêu, hoặc những bậc giác ngộ. Với những người đã sống đời lương thiện, thì khi chết có sự an bình thay vì hãi sợ. Kallu Rinpoche viết : "Kinh nghiệm nội tâm đối với người sắp chết là một ngọn cuồng phong quét sạch toàn thế giới, kể cả chính mình, một trận gió xoáy cuốn hút toàn vũ trụ". Điều đang xảy đến là phong đại đang tan vào tâm thức. Những ngọn gió đều tập hợp lại trong "gió nâng đỡ đời sống" nằm ở tim. Bởi thế, "dấu hiệu bí mật" là (người chết) thấy một ngọn đuốc hay đèn đỏ rực. Hơi thở vào càng nông cạn, hơi thở ra càng sâu. Ở thời điểm này, máu tụ lại đi vào trong "kinh mạch của sự sống" nằm chính giữa tim ta. Ba giọt máu lần lượt tụ lại, gây nên ba hơi thở ra cuối cùng. Rồi thình lình, hơi thở chúng ta chấm dứt. Chỉ một chút hơi ấm còn ở lại nơi tim ta. Mọi dấu hiệu của sự sống không còn, và đây là điểm mà sự xét nghiệm lâm sàng cho là "chết". Nhưng những bậc thầy Tây Tạng nói đến một tiến trình bên trong vẫn còn tiếp diễn. Thời gian giữa sự ngưng thở và thời gian chấm dứt "hơi thở bên trong" được cho là "khoảng chừng bữa ăn", tức khoảng 20 phút. Nhưng không có gì chắc chắn, và toàn thể tiến trình này có thể xảy ra rất nhanh.

Sự tan rã bên trong

Trong quá trình tan rã nội tâm, ở đấy những tâm trạng và cảm xúc từ thô đến tế tan rã, có bốn tầng lớp tâm thức vi tế được gặp gỡ. Ở dây tiến trình chết phản ảnh ngược lại với tiến trình đầu thai. Khi tinh huyết cha mẹ gặp gỡ, tâm thức ta do nghiệp thúc đẩy, bị kéo vào. Trong thời kỳ phát triển bào thai, tinh chất của cha, một hạt nhân "trắng và phúc lạc" an trú trong luân xa ở đỉnh đầu, trên cùng của huyệt đạo trung ương. Tinh chất của người mẹ, một hạt nhân "đỏ và nóng", an trú trong luân xa được nói là năm dưới rốn chừng bốn

ngón tay. Chính từ nơi hai tinh chất này mà những giai đoạn kế tiếp của sự tan rã xảy ra. Với sự biến mất của ngọn gió giữ nó lại đấy, tinh chất màu trắng đi xuống huyệt đạo về phía trái tim. Bên ngoài có tướng màu "trắng" hiện ra như "một bầu trời trong sáng dưới ánh trăng" . Bên trong, ý thức chúng ta trở nên vô cùng sáng suốt, và tất cả những tâm trạng do sân giận, gồm 33 thứ, đi đến chấm dứt. Giai đoạn này gọi là "Xuất hiện". Rồi tinh chất của mẹ bắt đầu đi lên qua huyệt đạo trung ương, khi ngọn gió giữ nó nguyên chỗ đã biến mất. Tướng bên ngoài là một màu "đỏ" như mặt trời chiếu trên nền trời trong. Bên trong, có một cảm giác phúc lạc phát sinh, và những tâm trạng do tham dục, gồm 40 thứ tất cả, ngưng hoạt động. Giai đoạn này gọi là "Tăng trưởng" .

Khi hai tinh chất đỏ trắng gặp gỡ ở tim, tâm thức được kèm theo trong ấy. Tulku Urgyen Rinpoche, một bậc thầy lỗi lạc ở Nepal, nói : "Kinh nghiệm ấy giống như bầu trời và trái đất gặp nhau" . Bên ngoài, chúng ta thấy xuất hiện một màu "đen" giống như một bầu trời trống rỗng chìm trong màn đêm dày đặc. Tướng bên trong là một trạng thái tâm thức không có tư tưởng. Bảy trạng thái tâm do ngu si và vọng tưởng đi đến chấm dứt. Điều này được gọi là "Thành tựu". Khi chúng ta hơi tỉnh giác trở lại, Ánh sáng Căn bản lóe lên như một bầu trời vô nhiễm không mây mù. Đôi khi đấy gọi là "tâm với ánh sáng trong của sự chết". Đức Dalai Lama nói : "Tâm thức này là tâm thức sâu xa nhất. Chúng ta gọi nó là Phật tính, suối nguồn thực sự của mọi thức. Dòng tương tục của tâm thức này kéo dài ngay cả đến khi thành Phật quả.

Cái chết của "các độc tố"

Thế thì cái gì xảy ra khi ta chết ? Nó giống như ta trở về trạng thái nguyên ủy của ta, mọi sự đều tan rã, khi thân và tâm đã được gỡ rối. Ba độc tham, sân, si cùng chết, có nghĩa là tất cả những cảm xúc tiêu cực, gốc rễ của sinh tử, thực sự chấm dứt, và khi ấy có một khoảng hở.

Và tiến trình ấy đưa chúng ta đi đâu ? Đi trở về nền tảng nguyên ủy của tự tánh tâm, trong tất cả vẻ đơn giản tự nhiên và thuần khiết của nó. Bấy giờ mọi thứ che mờ nó đã bị dời bỏ, và bản lai diện mục của chúng ta hiển lộ.

Một trạng thái tương tự có thể xảy ra như đã giải thích ở chương 5 "Đưa tâm về nhà", khi chúng ta thực hành thiền quán và có những kinh nghiệm hỷ lạc, trong sáng, vô tưởng : điều này chứng tỏ tham, sân, si đã tạm thời tan rã.

Khi tham, sân, si chết, thì chúng ta càng trở nên thanh tịnh. Một vài bậc thầy giải thích rằng, đối với một hành giả Dzogchen thì những giai đoạn xuất hiện, tăng trưởng và thành tựu là những dấu hiệu của của sự biểu hiện dần dần của Rigpa hay Tính giác (Tâm bản nhiên). Khi những gì che mờ bản tánh của tâm chết đi thì ánh sáng của Rigpa dần khởi sự xuất hiện và tăng trưởng. Toàn thể tiến trình trở nên một tiến trình phát triển của trạng thái ánh sáng gắn liền với sự nhận chân của hành giả đối với ánh sáng ấy, sự sáng suốt của Tính giác hay tâm bản nhiên.

Trong Mật tông có một lối thực tập khác trong tiến trình tan rã. Trong pháp thực hành yoga về tinh khí thần, hành giả Mật tông chuẩn bị cho tiến trình chết bằng cách kích thích những thay đổi tâm thức trong quá trình tan rã, mà cao điểm là kinh nghiệm về ánh sáng hay "Điểm Linh Quang". Hành giả cũng tìm cách duy trì sự tỉnh giác đối với những đổi thay ấy khi ngủ. Vì điều quan trọng cần nhớ là chuỗi trạng thái tâm thức tuần tự sâu dần này không những chỉ diễn ra khi chúng ta chết. Nó còn xảy đến mà ta thường không để ý, trong khi ta ngủ, hoặc khi ta du hành từ những tầng tâm thức thô đến tế, trong thiền định. Một vài bậc thầy lại chứng minh rằng nó còn xảy ra ngay trong tiến trình tâm lý của trạng thái tỉnh thức hàng ngày.

Sự kể chi tiết tiến trình tan rã có vẻ phức tạp, nhưng sẽ có lợi ích lớn nếu ta thực sự quen thuộc với nó. Đối với những hành giả Mật tông, có một loạt những thực tập đặc biệt để làm vào mỗi giai đoạn của quá trình tan rã. Chẳng

hạn, bạn có thể chuyển tiến trình chết thành một pháp tu Đạo sư Du-già. Với mỗi giai đoạn của sự tan rã bên ngoài, bạn phát khởi tâm sùng kính và cầu nguyện với bậc thầy, quán hình ảnh thầy trong các trung tâm năng lượng (luân xa) khác nhau. Khi địa đại tan rã, hiện tượng ảo ảnh xuất hiện, bạn quán thấy trong tim bạn. Khi thủy đại phân tán và dấu hiệu khói xuất hiện, bạn quán thấy nơi luân xa ở rốn. Khi hỏa đại phân tán và tướng đom đóm xuất hiện, bạn quán thấy nơi luân xa ở trán. Và khi phong đại phân tán, tướng ngọn đuốc xuất hiện, bạn tập trung hoàn toàn vào sự chuyển di tâm thức bạn vào tâm giác ngộ của thầy.

Về các giai đoạn chết, có nhiều mô tả hơi khác về chi tiết và thứ tự. Những gì tôi giải thích ở đây là theo mô tả thông thường, nhưng nó cũng có thể đổi khác tùy từng cá nhân. Tôi nhớ khi Samten, thị giả thầy tôi chết, chuỗi tiến trình rất rõ rệt. Nhưng những thay đổi có thể xảy ra do hậu quả chứng bệnh đặc biệt của người chết, và tình trạng các huyệt đạo, khí lực và tinh thần. Các bậc thầy nói rằng, tất cả chúng sanh, cho đến loài côn trùng nhỏ nhất cũng trải qua tiến trình này. Trong trường hợp chết bất ngờ hay chết vì tai nạn, tiến trình này cũng vẫn xảy ra, nhưng cực kỳ nhanh chóng.

Tôi đã thấy rằng cách dễ nhất để hiểu cái gì xảy ra trong tiến trình chết, với sự tan rã bên trong và bên ngoài của nó, là xem nó như một phát triển tuần tự và sự sinh khởi của những tầng lớp tâm thức càng lúc càng vi tế dần. Mỗi tầng lớp nổi lên trên sự tan rã liên tục của hợp thể thân tâm, khi tiến trình tuần tự di chuyển về hướng ở đấy có sự hiển lộ cái tâm vi tế hơn tất cả : Ánh sáng căn bản hay Điểm Linh Quang.

16- Nền tảng

PHẦN III : CHẾT VÀ TÁI SINH

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 : "Ngươi đã làm gì với cuộc đời ngươi ? Ngươi 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 ta đều bị tước bỏ, phân tán. Khi thân xác chết, giác quan và đại chủng vi tế tan rã, tiếp theo đó là cái chết của các khía cạnh tâm thông thường (nhãn thức,v.v... - DG), với những cảm xúc tiêu cực của nó như tham, sân, si. Cuối cùng không còn gì để che mờ bản chất thực của ta, vì mọi thế 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, trơ trụi 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 cũng 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 vật của bạn, bạn lại đi tìm nó ở chỗ khác - lạ lùng thay !

Vì sao trạng thái ấy 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 được 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 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 sẽ thấy trong Bardo kế tiếp. 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 Căn bản 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 như thế 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 đã đọc và giải thích Tử Thư Tây Tạng mà không được sự chỉ giáo khẩu truyền, không tu tập để hiểu ý nghĩa thiêng liêng của nó, nên họ đã đơn

giản hóa 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 một 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 cũ của ta. Mặc dù 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 phàm 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 vì sợ hãi và vô minh, chúng ta lùi lại, và theo bản năng bám lấy những gì ta đã từng bám giữ.

Đấy chính là nguyên nhân ngăn cản chúng ta lợi dụng thời điểm mãnh liệt này làm cơ hội giải thoát. Padmasambhava nói : "*Tất cả hữu tình đã sống và chết vô số lần. Chúng đã nhiều lần kinh nghiệm Ánh sáng khôn tả này, nhưng vì bóng tối vô minh làm mờ mịt, chúng vẫn lang thang bất tận trong sinh tử*" .

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 nền tảng tâm phàm

tình. Bạn có thể ví dụ 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 một cửa kính dẫn ra vườn, nhìn qua cửa để ngắm trời. Dường như không có gì giữa bạn và bầu trời, vì bạn không thể trông thấy mặt gương. Nhưng nếu bạn đứng dậy đi ra vườn, bạn có thể đụng lỗ mũi của bạn vào tấm kính, vì tưởng là không có gì. Khi va chạm, bạn mới thấy có vật gi ở đấy giữ lại dấu tay bạn, một cái gì đứng chắn giữa bạn và không gian bên ngoài.

Cũng thế, nền tảng tâm phàm tình ngăn 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 mối 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 một trạng thái an tĩnh vắng lặng, thì có thể họ chỉ an trú trong nền tảng tâm phàm tình. Đấy là sự khác nhau giữa nhìn trời từ một vòm kính, và đứng ra giữa trời mà nhìn. Chúng ta phải phá vỡ hoàn toàn nền tảng của tâm phàm, để khám phá và thở bầu không khi tươi mát của Tính giác Rigpa.

Bởi thế, mục đích mọi sự tu tập của chúng ta là chuẩn bị thực sự cho lúc chết, là thanh ọc cái rào ngăn vi tế ấy, dần dần làm 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 an trú tỉnh giác bản tâm, thì nền tảng tâm phàm tình ấy càng suy 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 bợm nhậu chỉ có thể đá đổ vò rượu trong

chốc lát, nhưng lại rơi vào thói nghiện ngập trở lại mỗi khi bị cám 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 như 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 thể là làm cho tấm cửa kính bị mòn dần, mỏng dần, những hỗ 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 tánh tuyệt đối của ta, mà 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 tánh của tâm.

Khi Ánh sáng Căn bản ló dạng, thì vấn đề then chốt sẽ là mức độ an trú tự tánh nơi ta, mức độ hợp nhất bản chất tuyệt đối và đời sống hàng ngày nơi ta, và mức độ thanh lọc tâm phàm tình nơi ta, để thể nhập trạng thái trong sáng nguyên ủy.

Mẹ con gặp gỡ

Có một phương pháp theo đó chúng ta có thể sẵn sàng chuẩn bị để nhận ra khi Ánh sáng Căn bản xuất hiện vào lúc chết. Đấy là phương pháp thiền tối thượng (đã nói trong chương 10), 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 hòa giữa Ánh sáng Mẹ và Ánh sáng Con" .

Ánh sáng Mẹ là cái tên mà ta đặt cho Ánh sáng Căn bản. Đ?y là bản chất nội tại của mọi sự 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 bị khuất lấp. Tôi muốn nghĩ đến Ánh sáng Con như là cái chìa khóa mà bậc thầy trao cho bạn để mở 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 đi qua mà bạn không biết. Nếu bạn có một tấm ảnh giống bà ta, hoặc đã có hình ảnh bà ấy trong trí bạn, thì bạn có thể nhận ra bà ấy ngay khi bà 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 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 nói, hay như gặp bạn cố tri, hay như sông chảy vào biển.

Nhưng điều này thực vô cùng khó khăn. Cách duy nhất để bảo đảm sự trực nhận ấy là ngay khi ta còn sống phải kiện 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 tới 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 cho ta, thì cũng giống như chữa lành mắt ta, vì ta đã bị mù đối với Ánh 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 vầng mặt trời rực rỡ. Tư tưởng và cảm xúc vẫn tiếp tục sanh khởi, chúng 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.

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 sinh tương lai. Nhưng nếu ta chưa có thể hoàn toàn thanh lọc tâm, thì sẽ vẫn 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.

Thời gian của Ánh sáng Căn bản

Ánh sáng Căn bản xuất hiện, đối với một 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 chừng 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 thực sự rời khỏi thể xác.

Do vậy, ở Tây Tạng có tục lệ không động đến thi thể trong 3 ngày sau khi chết. Điều này rất quan trọng, nhất là nơi một hành giả, vì có thể họ đã hòa tan với Ánh sáng Căn bản và đang 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 gây sự quấy rầy dù nhỏ nhất.

Nhưng dù là thi thể của người thường cũng không nên di chuyển trong vòng 3 ngày sau khi chết, vì ta không thể biết được ai đã chứng, ai chưa, và cũng không chắc chắn 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 nhiều đến chuyện để yên thi thể trong 3 ngày. Khi nghe có người nói sợ để thi thể trong thời tiết nóng sẽ thối, Chadral Rinpoche, một thiền sư Tây Tạng sống ở Ấn Độ và Nepal, đã bảo : "Bạn làm như thể là bạn phải ăn hay bán cái thây ấy".

Như vậy, việc hỏa táng hay giải phẫu tử thi tốt nhất nên để 3 ngày sau. Tuy nhiên, vì ngày nay không thể nào để yên một thây chết đến 3 ngày không động tới, nên ít nhất pháp Chuyển di tâm thức cần được làm trước khi động đến thi thể hoặc dời đi chỗ khác.

Cái chết của một bậc thầy

Một hàng giả đã chứng đắc thường tiếp tục an trú sự trực nhận tính giác bản tâm vào lúc chết, và tỉnh thức để thể nhập Ánh sáng Căn bản khi nó xuất hiện. Vị ấy còn có thể 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 nằm 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.

Gyalwang Karmapa, một bậc thầy vĩ đại, chưởng môn một trong bốn tông phái lớn của Phật giáo Tây Tạng, đã chết trong một bệnh viện tại Hoa Kỳ vào năm 1981. Ngài gây một cảm hứng kỳ diệu cho tất cả mọi người xung quanh, vì ngài luôn luôn vui tươi và đầy bi mẫn. Bác sĩ Ranulfo Sanchez, trưởng khoa giải phẫu đã viết :

"Tôi cảm thấy tự thâm tâm rằng ngài không phải người phàm. Khi ngài nhìn bạn, thì giống như đang xoáy sâu vào bản thể bạn, ngài dường như thấy suốt con người bạn. Tôi rất kinh ngạc trước cái cách ngài nhìn tôi, như thể là ngài biết chuyện gì đang xảy đến. Ngài làm cho hầu hết mọi người trong bệnh viện phải cảm động, bất cứ ai tiếp xúc với ngài. Nhiều lần khi chúng tôi cảm thấy ngài gần kề cái chết, thì ngài lại nhìn chúng tôi mà mỉm cười, và bảo chúng tôi nói sai, và sau đó sức khỏe ngài lại khá hơn.

Ngài không bao giờ dùng thuốc giảm đau. Chúng tôi, những bác sĩ, trông thấy ngài và biết ngài phải đau đớn lắm, nên hỏi : "Có phải hôm nay ngài đau nhiều lắm không ?". Nhưng ngài bảo : "Không" . Khi chúng tôi biết gần tới giây phút cuối cùng, ngài có thể cảm thấy sự lo lắng của chúng tôi, và điều ấy trở thành một trò đùa. Chúng tôi sẽ hỏi : "Ngài có đau không ?" , ngài lại mỉm cười thật từ bi và nói : "Không" .

Mọi dấu hiệu của sự sống nơi ngài đã gần chấm dứt. Tôi chích cho ngài một mũi thuốc, chỉ để ngài có thể nói chuyện vào giây phút cuối. Tôi từ giã căn phòng vài phút để cho ngài trao đổi với các vị tái sanh (tulkus) ; ngài trấn an họ rằng ngài không định chết vào ngày hôm ấy. Khi tôi trở lại chừng năm phút sau, thì ngài đã ngồi thẳng dậy, mắt mở lớn và nói thật rõ : "Hello, how

are you ?" . Mọi dấu hiệu sống nơi ngài đã trở ngược lại, ngài ngồi nửa tiếng trên giường, nói chuyện, cười lớn. Trên phương diện y học thì điều này người ta chưa từng nghe thấy bao giờ. Các cô điều dưỡng tái mặt, một cô dở cánh tay cho tôi xem họ đã nổi da gà như thế nào".

Ban điều dưỡng để ý thi hài của Karmapa không theo tiến trình thông thường của thây chết như cứng và hôi thối, mà vẫn như tình trạng lúc ngài mới chết. Sau một lúc, họ mới để ý vùng tim ngài còn ấm. Bác sĩ Sanchez viết :

“Họ đưa tôi vào phòng 36 tiếng đồng hồ sau khi ngài chết. Tôi sờ vùng bên phải, trên trái tim ngài và thấy nó nóng hơn các chỗ khác. Đấy là một điều mà y học không thể giải thích được".

Một vài bậc thầy chết trong tư thế ngồi thiền, thân thể tự thẳng đứng. Kalu Rinpoche chết năm 1989 trong tu viện của ngài ở dãy núi tuyết, xung quanh có nhiều bậc thầy và các bác sĩ , y tá điều dưỡng. Đệ tử hầu cận ngài đã viết :

"Ngài cố ngồi dậy, nhưng hơi khó khăn. Lama Gyaltsen cảm thấy có lẽ đã đến thời, và nếu không ngồi dậy thì sẽ chướng ngại cho ngài, nên đã đỡ lưng ngài khi ngài ngồi. Ngài duỗi tay tới nơi tôi, và tôi cũng giúp ngài ngồi thẳng. Ngài ngõ ý muốn ngồi thật thẳng, vừa bằng lời vừa ra dấu. Bác sĩ và y tá cuống lên trước cảnh tượng ấy, nên ngài hơi thư giãn lại, nhưng vẫn để chân tay theo thế ngồi thiền... Mắt ngài mở nhìn ra, kiểu nhìn trong lúc thiền quán, và môi ngài khẽ mấp máy. Một cảm giác thanh bình, an lạc ngự trị trên tất cả chúng tôi, lan tràn qua tâm chúng tôi. Tất cả mọi người hiện diện lúc ấy đều cảm thấy rằng niềm phúc lạc dâng tràn trong chúng tôi chính là phản ảnh yếu ớt của niềm phúc lạc trào dâng trong tâm ngài... Dần dần tia nhìn và mi mắt Rinpoche hạ xuống, và hơi thở chấm dứt" .

Tôi nhớ mãi cái chết của thầy tôi, Jamyang Khientse vào mùa hạ năm 1959. Vào khoảng cuối đời, ngài cố càng ít rời tu viện càng tốt. Những bậc thầy đủ mọi truyền thống thường tụ họp lại để được sự giáo thọ, những người giữ gìn

các hệ phái truyền thừa cũng đến xin ngài chỉ dẫn, vì ngài biết tận nguồn gốc của các hệ phái ấy. Tu viện Dzongsar, nơi ngài cư trú trở thành một trong những trung tâm sinh hoạt tâm linh sống động nhất Tây Tạng, ở đấy tất cả những Lạt-ma cao cấp thường lui tới. Lời ngài là pháp là luật ở trong vùng ; ngài là bậc thầy vĩ đại và hầu như tất cả mọi người đều là đệ tử của ngài, tới nỗi ngài có năng lực ngăn chận nội chiến chỉ bằng cách hăm dọa ngài sẽ rút lui sự gia trì tâm linh của ngài cho cả hai phe.

Rủi thay, khi gọng kềm của quân xâm lược Trung Quốc siết chặt, thì tình huống ở tỉnh Kham trở nên tồi tệ một cách nhanh chóng. Dù còn bé, tôi cũng có thể linh cả sự đe dọa của những gì sắp xảy ra. Vào năm 1955, thầy tôi đã có vài dấu hiệu chứng tỏ ngài sẽ từ giã Tây Tạng. Trước tiên, ngài hành hương đến những thánh tích ở miền Trung và Nam Tây Tạng, rồi để làm tròn lời nguyện tha thiết của thầy ngài, ngài làm một chuyến hành hương chiêm bái thánh tích tại đất Ấn, có tôi đi theo. Chúng tôi đều hy vọng tình hình ở miền Đông sẽ khá hơn trong khi chúng tôi đi xa. Hóa ra - về sau tôi mới biết - nhiều Lạt-ma khác, và dân thường, đã xem cái quyết định du hành của thầy tôi như là một điềm báo trước Tây Tạng sẽ lâm nguy, nhờ thế họ đã kịp thời thoát nạn.

Thầy tôi từ lâu đã muốn viếng thăm Sikkim, một nước nhỏ trong dãy Hy Mã Lạp Sơn, một trong những vùng đất thiêng của Padmasambhava. Jamyang Khientse là nhập thể của bậc thánh thiêng liêng nhất của Sikkim, nên vị vua ở đấy đã yêu cầu ngài đến giảng dạy và ban phước cho xứ ấy bằng sự hiện diện của ngài. Khi được tin ngài đã đến Sikkim, nhiều bậc thầy từ Tây Tạng cũng đến đấy để thọ giáo với ngài, mang theo những bản kinh quý hiếm, nhờ vậy mới khỏi bị phá hủy. Jamyang Khientse là bậc thầy của những bậc thầy, và đến lượt chùa, cung điện nơi ngài ở trở thành một trung tâm tu học lớn. Khi

tình hình Tây Tạng càng lúc càng kinh khủng, thì có thêm nhiều Lạt-ma đến tụ tập quanh ngài.

Người ta bảo nếu những bậc thầy vĩ đại giảng dạy quá nhiều, thì không sống lâu ; như thể là họ gánh lấy những chướng ngại xảy ra cho nền giáo lý. Có những lời tiên đoán, nếu thầy tôi đừng giảng dạy mà chỉ du hành như một ẩn sĩ đến những nơi xa xôi hẻo lánh, thì ngài có thể sống lâu nhiều năm nữa. Quả thế, ngài cũng đã cố làm điều này : Khi chúng tôi khởi hành từ tỉnh Kham lần cuối, ngài đã để lại tất cả sở hữu và ra đi trong vòng bí mật hoàn toàn. Nhưng khi khám phá ra tông tích ngài, thì đâu đâu người ta cũng liền đến xin ngài giảng dạy và làm phép quán đảnh. Lòng từ bi của ngài lớn rộng tới nỗi dù biết nguy hiểm đến tánh mạng, ngài vẫn tiếp tục giảng dạy.

Và chính tại Sikkim mà Jamyang Khientse ngã bệnh, đúng vào lúc nhận được hung tin Tây Tạng cuối cùng đã gục ngã. Tất cả những vị Lạt-ma lớn nhất, trưởng các hệ phái, lần lượt tấp nập đến viếng thăm thầy tôi. Lễ cầu an diên mạng cho ngài được tổ chức suốt ngày suốt đêm. Mọi người đều tham dự. Tất cả chúng tôi đều yếu cầu ngài sống thêm, vì một bậc thầy vĩ đại như ngài thì có năng lực quyết định thời gian để lìa bỏ thể xác. Ngài cứ nằm trên giường, nhận tất cả những đồ dâng cúng, cười lớn mà bảo : "Được rồi, chỉ để chứng tỏ điềm lành, tôi nói là tôi sẽ sống" .

Dấu hiệu đầu tiên chúng tôi biết được là qua Gyalwang Karmapa. Ngài bảo Karmapa rằng ngài đã hoàn tất công việc ngài phải làm trong đời, và ngài đã quyết định từ giã thế gian. Một trong những thị giả thân tín của thầy tôi bật lên khóc vừa khi nghe Karmapa tiết lộ điều này, sau đó chúng tôi đều biết. Cái chết của ngài cuối cùng đã xảy đến ngay sau khi chúng tôi nghe ba tu viện lớn nhất Tây Tạng là Sera, Drepung và Gaden đã bị quân Trung Quốc chiếm đóng. Dường như đấy là một biểu tượng bi đát khi Tây Tạng sụp đổ thì con người vĩ đại ấy, linh hồn của Phật giáo Tây Tạng, cũng từ trần.

Jamyang Khientse Chokyi Lodro mất lúc 3 giờ sáng, vào ngày mồng 6 tháng 5, lịch Tây Tạng. Mười ngày trước đấy, trong khi chúng tôi đang có cuộc lễ cầu diên thọ suốt đêm cho ngài, thình lình đất rung chuyển vì một trận động đất lớn. Theo kinh điển Phật giáo, thì đấy là triệu chứng một bậc giác ngộ sắp từ trần.

Trong 3 ngày, sau khi ngài đã viên tịch, sự bí mật được giữ tuyệt đối không ai được biết Khientse đã chết. Tôi chỉ được bảo cho biết sức khỏe của ngài đang biến đổi tệ hơn, và thay vì ngủ trong phòng ngài như thường lệ, tôi được bảo phải ngủ phòng khác. Thị giả thân cận nhất của thầy tôi và Lama Chokden, vị thầy nghi lễ, ở lại với thầy tôi lâu hơn tất cả mọi người. Ông là một nhà khổ hạnh lặng lẽ nghiêm trang với đôi mắt nhìn sâu thẳm và đôi má hóp, phong đ? nhã nhặn khiêm cung. Chokden nổi tiếng vì tính trung thực, đàng hoàng, lịch sự, và có trí nhớ phi thường. Ông nhớ từng chữ lời thầy tôi dặn, thuộc từng mẩu chuyện, và biết rõ từng chi tiết của mọi lễ lạc phức tạp nhất, cùng ý nghĩa của chúng. Ông cũng là một hành giả gương mẫu và một thầy giáo trong lĩnh vực của ông.

Lúc ấy chúng tôi nhìn Lama Chokden tiếp tục mang những bữa ăn của thầy tôi vào phòng, nhưng mặt ông trông rất buồn thảm. Chúng tôi không ngớt hỏi thầy Khientse tôi ra sao, nhưng Chokden chỉ nói : "Ngài vẫn thế" . Trong vài truyền thống, sau khi một bậc thầy qua đời, và suốt thời gian ngài an trú trong thiền định sau khi chết, điều quan trọng là phải giữ bí mật. Chỉ 3 ngày sau đó chúng tôi mới được nghe thầy đã chết.

Chính phủ Ấn đã đánh một điện tín qua Bắc kinh, từ đấy tin được đưa đến tu viện Dzongsar của thầy tôi ở Tây Tạng, ở đấy nhiều thầy tu đã khóc trước khi hay tin, vì họ đã biết ngài sẽ chết bằng cách nào đó. Trước khi thầy tôi và tôi ra đi, thầy Khientse đã làm một lời hứa huyền bí rằng thầy sẽ trở lại một lần trước khi chết. Và thầy đã trở lại. Vào ngày Tết năm ấy, sáu tháng trước khi

ngài từ trần, trong khi đang cử hành một điệu vũ cổ truyền, nhiều vị sư già đã thấy hình ảnh ngài xuất hiện trên nền trời. Tại tu viện, thầy tôi đã lập một trường học nổi tiếng vì đã đào tạo được nhiều học giả xuất sắc của thời cận đại. Trong ngôi chánh điện của trường, có một tượng Phật Di Lặc khổng lồ. Vào một buổi sáng sớm, ngay sau ngày linh kiến xuất hiện trên trời, khi người giữ chánh điện mở cửa thì thấy Khientse đang ngồi trên vế đức Phật Di Lặc.

*

Thầy tôi từ trần trong tư thế "sư tử nằm ngủ". Mọi triệu tướng đều chứng tỏ ngài vẫn đang trong thiền định, không ai động tới thi thể trong suốt 3 ngày. Cái lúc ngài xuất định là một kỷ niệm tôi sẽ nhớ suốt đời : Lỗ mũi ngài thình lình xẹp xuống, màu sắc trên gương mặt không còn, và đầu ngài hơi ngoẻo về một phía. Cho tới lúc ấy, luôn luôn vẫn còn một mức tự chủ nào đó, một sức mạnh, một sự sống nào đó ở trên xác thầy.

Vào chiều tối chúng tôi tắm rửa cái xác, mặc y phục và đưa xác từ phòng ngủ của thầy lên ngôi chánh điện của cung đình. Từng đám đông người lũ lượt kéo đến xếp hàng quanh ngôi đền để lễ bái. Khi ấy, một điều dị thường xảy ra. Một ánh sáng rực rỡ màu sữa, trông như một đám mù mỏng và sáng bắt đầu xuất hiện và dần dần tỏa khắp. Ngôi chánh điện của cung đình có 4 bóng điện bên ngoài, thông thường vào giờ ấy chúng chiếu sáng rực. Nhưng lúc ấy chúng bị mờ đi vì ánh sáng huyền bí ấy. Apa Pant lúc ấy là sĩ quan chính trị ở Sikkim, là người đầu tiên điện thoại đến hỏi có việc gì xảy ra. Nhiều người khác cũng khởi sự gọi đến hỏi thăm : hiện tượng lạ lùng phi phàm ấy đã được hàng trăm người trông thấy. Một trong những bậc thầy lúc ấy đã cho chúng tôi biết đấy là dấu hiệu có người đang chứng đắc Phật quả.

Lúc đầu có dự tính xác của thầy tôi sẽ được giữ trong chùa cung điện một tuần lễ, nhưng ngay sau đó chúng tôi khởi sự nhận nhiều điện tín từ các đệ tử

của ngài. Đấy là vào năm 1959, nhiều người trong đó có Dilgo Rinpoche vừa mới di tản đến sau một cuộc gian nan dài đào thoát khỏi Tây Tạng. Tất cả những vị này đều yêu cầu giữ cái xác lại để họ có thể được dịp trông thấy. Bởi vậy chúng tôi giữ thêm 2 tuần. Mỗi ngày có 4 phiên cầu nguyện, mỗi phiên hàng trăm tu sĩ, dẫn đầu bởi những Lạt-ma thuộc đủ mọi tông phái khác nhau, thường lại có những vị chưởng môn các tông phái làm chủ tọa buổi lễ. Hàng ngàn cây đèn bơ được thắp lên dâng. Cái xác vẫn không hôi thối, cúng không khởi sự tan rã, bởi thế chúng tôi giữ thêm một tuần lễ nữa. Ở Ấn, trời vô cùng nóng bức vào mùa hạ, thế mà hết tuần này sang tuần khác, thi thể vẫn không có dấu hiệu gì là tan rã. Rốt cuộc chúng tôi giữ cái xác của thầy tôi trong 6 tháng ; trong thời gian ấy, một khung cảnh giảng dạy và thiền tập diễn ra trước sự hiện diện thiêng liêng của thầy tôi : những giáo lý mà Jamyang Khientse đã giảng dạy nhưng chưa hoàn tất, bây giờ được hoàn tất bởi những đệ tử lớn nhất của ngài, và nhiều thật nhiều những tu sĩ được thụ giới pháp.

Cuối cùng chúng tôi đưa thi thể đến nơi mà thầy đã chọn để làm lễ hỏa táng. Tashiding là một trong những cảnh thiêng liêng nhất của Sikkim, nằm trên một ngọn đồi. Tất cả đệ tử đều lên đấy, chúng tôi tự thân hành xây dựng tháp cho di thể của ngài, mặc dù ở Ấn những công việc ấy thường mướn nhân công. Mọi người trẻ, già, từ bậc thầy như Dilgo Khientvse cho đến người bình thường nhất, đều mang đá gạch lên đồi và tự tay xây toàn bộ ngôi tháp. Đấy là bằng chứng cụ thể nhất chứng tỏ niềm sùng kính mà ngài đã gợi cho chúng tôi.

*

Không một lời nào có thể nói lên để diễn tả sự mất mát lớn lao trong cái chết ấy. Khi rời khỏi Tây Tạng, tôi và gia đình tôi mất hết đất đai, tài sản, nhưng hồi đó tôi còn quá nhỏ nên không tiếc gì. Nhưng mất thầy Jamyang Khientse

tôi, là một sự mất mát to lớn, đến nỗi bây giờ sau bao nhiêu năm tôi vẫn còn thương tiếc. Toàn thể chuỗi ngày thơ ấu của tôi đã được sưởi ấm bởi sự hiện diện của thầy như ánh mặt trời. Tôi đã ngủ trong một cái giường nhỏ dưới chân giường thầy, trong nhiều năm tôi đã thức dậy giữa âm thanh của lời thầy thì thầm lời kinh sáng và tiếng thầy lần tràng hạt. Lời thầy, giáo lý thầy dạy, ánh sáng thanh bình mà sự hiện diện của ngài tỏa ra, nụ cười của ngài, tất cả, là những ký ức không phai mờ trong tôi. Ngài là nguồn cảm hứng của đời tôi ; chính hiện diện của ngài và của Padmasambhava mà tôi luôn luôn triệu thỉnh mỗi khi gặp khó khăn hay khi giảng dạy. Cái chết của ngài là một mất mát vô số kể cho toàn thế giới và cho Tây Tạng. Tôi thường nghĩ về ngài, cũng như về Dilgo Rinpoche, rằng nếu Phật giáo phải bị hủy diệt mà chỉ cần một mình ngài còn sống, thì Phật giáo vẫn không sao cả, vì ngài là hiện thân toàn vẹn của ý nghĩa đạo Phật. Jamyang Khientse chết đi, là cả một thời đại, dường như cả một trời năng lực và tri kiến cùng sụp đổ theo ngài.

Ngài mất lúc ngài chỉ mới 67 tuổi. Tôi thường tự hỏi tương lai Phật giáo Tây Tạng sẽ khác tới mức nào nếu ngài còn sống để khơi nguồn cảm hứng cho sự tăng trưởng của Phật giáo trong dân tộc lưu đày và tại Tây phương. Sự uyên bác của ngài về mọi truyền thống, sự kính trọng của ngài đối với tất cả giáo phái, đã làm cho ngài được yêu chuộng khắp nơi ở Tây Tạng. Bởi vì ngài đã là bậc thầy của tất cả những bậc thầy, chưởng môn các giáo phái đều thụ giáo và nhận lễ quán đảnh từ nơi ngài, xem ngài như bổn sư, cho nên lẽ tự nhiên là ngài có thể kéo họ lại gần nhau trong tinh thần hòa điệu và hợp tác.

Thế nhưng, một bậc thầy vĩ đại thì không bao giờ chết. Jamyang Khientse đang gợi cảm hứng cho tôi viết sách này ; ngài là năng lượng đằng sau tác phẩm và bất cứ gì tôi giảng dạy ; là nền tảng, là tinh thần của mọi sự tôi làm ; chính ngài hiện vẫn tiếp tục dẫn đạo nội tâm tôi. AÂn sủng của thầy và niềm tin vào ân sủng đó luôn luôn có mặt trong tôi, dìu dắt tôi qua những khó khăn

trong nỗ lực trình bày truyền thống tâm linh mà ngài là một đại diện cao cả. Gương mặt cao quý của ngài bây giờ vẫn còn sống động với tôi hơn bất cứ gương mặt của một người nào đang sống ; và trong mắt ngài, tôi luôn luôn thấy ánh sáng trí tuệ siêu thoát và từ mẫn vô biên, mà trên trời dưới đất không một mãnh lực nào có thể dập tắt được.

Mong sao tất cả các bạn đọc sẽ biết được một ít về ngài như tôi biết, mong sao tất cả bạn đọc sẽ được nguồn cảm hứng từ cuộc đời phụng hiến của ngài và cái chết vinh quang của ngài như tôi đã được, mong sao tất cả các bạn sẽ rút được - từ tấm gương hy sinh của ngài cho sự an lạc của tất cả hữu tình - lòng can đảm và trí tuệ mà bạn cần, để làm việc cho sự thật trong thời hiện đại.

17- Tia Sáng Nội Tại

Khi Ánh sáng Căn bản ló dạng vào lúc chết, một hành giả có kinh nghiệm sẽ duy trì sự tỉnh giác trọn vẹn và hội nhập với ánh sáng ấy, nhờ thế đạt giải thoát. Nhưng nếu chúng ta không nhận ra Ánh sáng Căn bản thì ta sẽ chạm mặt với Bardo kế tiếp, đó là Bardo của pháp tánh. Giáo lý về Bardo của pháp tánh là một giáo lý rất đặc biệt của Dzogchen qua nhiều thế kỷ. Lúc đầu tôi ngần ngại không dám trình bày công khai giáo lý thiêng liêng này, và quả thực tôi đã không làm nếu không có người đi trước. Tử Thư Tây Tạng và một số sách nói về Bardo của pháp tánh đã được xuất bản, và đã đưa đến những kết luận ngây ngô. Bởi thế tôi thấy thực quan trọng, và đã đến lúc nên có một giải thích rõ về Bardo này đúng như nghĩa chân thực của nó. Có lẽ tôi cũng nên nhấn mạnh rằng tôi chưa đi vào chi tiết về những pháp tu cao cấp bao hàm trong đó, mà pháp nào cũng cần phải có thầy, và sự liên hệ với bậc thầy ấy phải được giữ thật hoàn toàn trong sáng.

Tôi đã thu thập tuệ giác từ nhiều nguồn để viết chương này - mà tôi cho là một trong những chương quan trọng nhất của quyển sách - càng sáng sủa càng hay. Tôi hy vọng nhờ đấy mà một vài người trong các bạn có thể liên lạc với giáo lý phi thường này, và được cảm hứng để tra tầm thêm, và khởi sự tu tập.

Bốn giai đoạn của pháp tánh

Phạn ngữ Dharmata. Tạng ngữ Cho nyi, nghĩa là bản chất nội tại của mọi sự vật, tinh yếu của các pháp. Pháp tánh là sự thật nguyên vẹn, vô điều kiện, bản chất của thực tại, hay thật tánh của hiện tượng giới. Những gì chúng ta đang bàn là toàn thể căn bản để hiểu tự tánh của tâm và bản chất của vạn sự vạn vật.

Sự chấm dứt tiến trình tan rả và xuất hiện Ánh sáng Căn bản đã mở ra một chiều không gian hoàn toàn mới mẻ, bây giờ bắt đầu phơi bày. Một cách giản dị để giải thích điều này là so sánh với cách đêm chuyển thành ngày. Giai đoạn cuối của tiến trình tan rã khi chết là kinh nghiệm màu đen của giai đoạn "thành tựu". Nó được mô tả "giống như bầu trời trùm trong màn đêm u tối" . Sự sinh khởi Ánh sáng Căn bản là như ánh sáng trong bầu trời trống rỗng không mây ngay trước lúc bình minh. Bây giờ, dần dần mặt trời pháp tánh bắt đầu lên cao trong vẻ tráng lệ huy hoàng của nó, thắp sáng mọi đường cong của trái đất ở mọi hướng. Tia sáng tự chiếu của tự tánh Rigpa xuất hiện một cách tự nhiên và tỏa ra thành ánh sáng và năng lượng.

Cũng như mặt trời lên trong bầu trời trong sáng trống rỗng, sự xuất hiện ánh sáng của Bardo pháp tánh cũng sẽ nổi lên từ không gian lan khắp của Ánh sáng Căn bản. Cái tên chúng ta đặt cho sự trình diễn âm thanh, ánh sáng và màu sắc này là "hiện diện tự nhiên" , vì nó vẫn luôn luôn hiện diện trong tâm, trong sự "trong sáng nguyên ủy", mà vốn là nền tảng của nó.

Điều thực sự xảy ra là một tiến trình hiển bày, trong đó tâm và bản chất căn để của nó dần dần trở nên rõ rệt hơn. Bardo pháp tánh là một giai đoạn trong tiến trình ấy. Vì chính qua bối cảnh ánh sáng và năng lượng này mà tâm hiển thị trạng thái thuần tịnh nhất của nó. Ánh sáng Căn bản, để tiến đến sự hiển hiện của nó thành hình dạng trong Bardo kế tiếp, nghĩa là Bardo của tái sanh.

Tôi nhận thấy một điều rất đáng chú ý là vật lý học tân thời cũng đã chứng minh rằng khi tra tầm vật chất đến chỗ cùng cực thì nó được hiển bày dưới dạng một biển năng lượng và ánh sáng. "Dường như thể vật chất là ánh sáng được cô đọng lại, được làm cho đông lại... tất cả vật chất là một kết tinh của ánh sáng thành những mẫu mực di chuyển qua lại trung bình chậm hơn tốc độ ánh sáng", nhà vật lý David Bohm nhận xét. Vật lý học tân thời cũng hiểu về ánh sáng trong nhiều phương diện : "Nó đồng thời là năng lượng và cũng là thông tin - nội dung, hình dáng, cơ cấu. Nó là tiềm năng của mọi sự" .

Bardo pháp tánh có 4 giai đoạn, mỗi giai đoạn trình bày một cơ hội khác nữa để giải thoát. Nếu cơ hội này không được bắt lấy, thì giai đoạn kế tiếp sẽ mở ra. Sự giải thích mà tôi làm ở đây về Bardo này bắt nguồn từ mật điển Dzogchen, trong đó nói chỉ nhờ pháp tu cao cấp đặc biệt gọi là Togal, người ta mới có thể hiểu được ý nghĩa thực sự của Bardo pháp tánh. Bởi thế, Bardo pháp tánh này ít nổi bật trong các giáo lý về sự chết trong truyền thống Tây Tạng. Ngay cả trong Tử Thư Tây Tạng, vốn cũng thuộc giáo lý Dzogchen, chuỗi liên tục 4 giai đoạn này cũng chỉ nói mơ hồ, hầu như hơi ẩn mật, và không xuất hiện trong một cơ cấu trật tự rõ ràng.

Tuy nhiên, tôi phải nhấn mạnh rằng danh từ chỉ có thể cho một vài hình ảnh khái niệm về những gì có thể xảy ra trong Bardo pháp tánh mà thôi. Những hình ảnh của Bardo này vẫn chỉ là khái niệm, khi mà hành giả chưa kiện toàn pháp môn Togal. Khi đã kiện toàn pháp tu ấy thì những gì tôi nói sau đây sẽ trở thành một kinh nghiệm cá nhân không thể chối cãi. Điều mà tôi cố trình

bày ở đây chỉ là để cho bạn biết về hiện hữu của một chiều không gian kỳ diệu như vậy, và để hoàn tất sự mô tả của tôi về các cõi Trung Ấm. Tôi cũng hy vọng sâu xa rằng sự mô tả đầy đủ này có lẽ sẽ giúp nhắc nhở bạn phần nào, khi bạn kinh quá tiến trình chết.

1- Quang sắc - Phong cảnh bằng ánh sáng

Trong Bardo pháp tánh, bạn mang một cái thân bằng ánh sáng. Giai đoạn đầu của Bardo này là khi "hư không tan thành ánh sáng" .

Thình lình bạn ý thức đến một thế giới âm thanh, ánh sáng và màu sắc. Tất cả những hình dạng quen thuộc thường ngày đã hòa tan thành một phong cảnh ánh sáng lan khắp. Ánh sáng này rực rỡ chói chang, trong suốt và nhiều màu, không bị giới hạn bởi một chiều hướng nào, lóng lánh và luôn luôn chuyển động. Tử Thư Tây Tạng gọi nó "giống như một ảo giác trên đồng trống trong hơi nóng mùa hè" . Màu sắc của nó là biểu hiện tự nhiên của thể tánh tứ đại trong tâm : hư không màu xanh, nước trắng, đất vàng, lửa đỏ và gió lục.

Những tướng sáng chói chang ấy trong Bardo pháp tánh an trú lâu mau hoàn toàn tùy thuộc mức độ an trú của bạn trong pháp môn Togal. Chỉ khi bạn thực sự làm chủ pháp môn này, bạn mới có thể ổn định kinh nghiệm ấy và xử dụng nó để đạt giải thoát. Nếu không, Bardo pháp tánh chỉ lóe lên như một làn chớp, mau đến độ bạn không ngờ nó đã xẹt tới nữa. Tôi lại phải nhấn mạnh rằng, chỉ một hành giả Togal mới có thể có sự trực nhận vô cùng quan trọng này, đó là những biểu hiện ánh sáng chói lọi này không hiện hữu ngoài tự tánh của tâm.

2- Hội nhập - Chư thiên

Nếu bạn không thể nhận ra đấy là biểu hiện tự nhiên của tự tánh - Rigpa, thì những quang sắc giản đơn khi ấy khởi sự hòa vào nhau, cô đọng lại thành

những điểm sáng hay những trái cầu bằng ánh sáng đủ cỡ, gọi là tiklé. Trong những trái cầu sáng này, "những mandala chư thần an lạc và phẫn nộ" xuất hiện, khi những trái cầu khổng lồ bằng ánh sáng tụ lại, dường như chiếm trọn cả không gian.

Đây là giai đoạn thứ hai, gọi là "ánh sáng tan thành nhất thể", trong đó ánh sáng xuất hiện dưới hình dạng những đức Phật hay chư thiên đủ cỡ, đủ màu sắc hình dạng, cầm những đồ phụ tùng khác nhau. Ánh sáng họ chiếu ra thật chói chang làm lòa mắt, âm thanh thì ghê rợn như ngàn tiếng sấm sét nổi lên, còn những tia sáng thì như những tia laser đâm thủng mọi sự.

Đấy là "42 thần an lạc và 58 thần phẫn nộ" mô tả trong Tử Thư Tây Tạng. Những vị này xuất hiện trong giai đoạn vài "ngày", ở trong những mandala đặc biệt của họ gồm từng nhóm năm. Hình ảnh này chiếm trọn bầu trời bên trong tâm thức bạn, với một cường độ mãnh liệt mà nếu bạn không thể nhận ra thực chất của nó, thì nó có vẻ đe dọa ghê gớm. Bạn bị ngốn ngấu trong nỗi sợ hãi kinh hoàng, và bạn ngất xỉu.

Từ chính bạn và từ những vị thần ấy, có những chùm tia sáng nhỏ nhiệm tỏa ra, hòa tâm bạn với tâm chư thiên. Vô số trái cầu sáng xuất hiện trong những tia sáng càng tăng thêm rồi "cuộn lại", khi tất cả chư thần đều tan vào trong bạn.

3- Tuệ giác

Nếu bạn vẫn chưa nhận ra được và an trú, thì giai đoạn kế tiếp mở ra, gọi là "nhất thể tan thành trí tuệ".

Một chùm tia sáng nhỏ nhiệm khác tuôn phát từ tim bạn và một chùm ảo tượng khổng lồ mở ra ; tuy nhiên từng chi tiết vẫn sáng sủa rõ ràng. Đây là sự trình bày những khía cạnh khác nhau của trí tuệ, hiện ra một lượt dưới dạng những tấm thảm trải ra bằng ánh sáng và trái cầu sáng rực rỡ.

Đầu tiên, trên một tấm thảm ánh sáng màu xanh lục, xuất hiện những trái cầu sáng màu xa-phia xanh, gồm những nhóm năm. Phía trên đó, trên một thảm ánh sáng trắng, xuất hiện những trái cầu sáng chói lọi, trắng như pha-lê. Trên nữa, trên một thảm ánh sáng vàng nhạt, xuất hiện những trái cầu sáng màu vàng ròng, và trên nữa, một thảm ánh sáng đỏ nâng đỡ những trái cầu sáng đỏ màu hổ phách. Trên tất cả là một trái cầu ánh sáng rực rỡ như một cái lọng tỏa ra làm bằng lông chim công.

Sự trình diễn những quang sắc sáng chói này là biểu hiện của năm trí : pháp giới thể tánh trí, giống như hư không cùng khắp ; đại viên cảnh trí, bình đẳng tánh trí, diệu quan sát trí và thành sở tác trí. Nhưng vì trí Thành sở tác chỉ kiện toàn được vào lúc giác ngộ, nên nó chưa hiện ra ở đây. Bởi thế mà không có thảm ánh sáng màu lục và những trái cầu sáng, tuy thế nó nội tại trong tất cả màu sắc khác. Điều được biểu hiện ở đây là tiềm năng giác ngộ của ta. Thành sở tác trí chỉ xuất hiện khi ta thành Phật.

Nếu bạn không đạt giải thoát ở đây nhờ an trú không tán loạn vào tự tánh tâm, thì những tấm thảm ánh sáng và những trái cầu sáng trong đó, cùng với tự tánh bạn, tất cả sẽ tan vào trong trái cầu sáng như cái lọng lông chim công.

4- Hiện diện tự nhiên

Điều này báo hiệu giai đoạn cuối cùng của Bardo pháp tánh, "trí tuệ tan thành hiện diện tự nhiên". Bây giờ, toàn thể thực tại trưng ra trong một cuộc trưng bày vĩ đại. Trước hết, trạng thái thanh tịnh nguyên thủy xuất hiện như một bầu trời mở rộng không mây, rồi chư thần an lạc và phẫn nộ xuất hiện, tiếp theo là những cảnh giới chư Phật, và dưới đó là sáu cõi luân hồi.

Tính cách bao la vô hạn của cảnh tượng này thực hoàn toàn ngoài sức tưởng tượng thông thường của chúng ta. Mọi khả tính đều được trình bày : từ trí tuệ và giải thoát cho đến mê mờ và tái sinh. Ở điểm này, bạn tự thấy mình có

những khả năng nhận thức và trí nhớ sáng suốt. Chẳng hạn, với sự sáng suốt hoàn toàn, các giác quan không bị trở ngại, bạn sẽ biết các đời trước và đời sau, thấy suốt tâm địa người khác và có tri kiến về cả sáu nẻo luân hồi. Trong một thoáng, bạn có thể nhớ lại một cách sống động tất cả những giáo lý đã được nghe, và cả những giáo lý chưa từng nghe cũng thức dậy trong tâm bạn. Toàn thể cảnh tượng này sẽ tan biến trở lại vào tinh chất sơ nguyên của nó, như một cái lều sụp đổ khi những sợi dây của nó bị cắt đứt.

*

Nếu bạn có được sự an trú bền vững để nhận ra những hiện tượng ấy là "tia tự chiếu" từ chính bản tâm Rigpa của bạn thì bạn sẽ được giải thoát. Nhưng nếu không có kinh nghiệm của pháp tu Togal, bạn không thể nhìn vào những vị thần "sáng chói như mặt trời". Thay vì thế, bạn đưa mắt nhìn xuống lục đạo, theo khuynh hướng tập quán nhiều đời trước. Chính những hình ảnh lục đạo bạn nhận ra sẽ dụ dẫn bạn trở lại vào lưới mê.

Trong Tử Thư Tây Tạng, những thời kỳ nhiều "ngày" được dành cho những kinh nghiệm về Bardo pháp tánh. Đây không phải là những ngày dương lịch 24 tiếng đồng hồ, bởi vì trong phạm vi pháp tánh, chúng ta đã hoàn toàn vượt ra ngoài mọi giới hạn thời - không. Những "ngày" này là "ngày thiền quán" và ám chỉ thời gian mà chúng ta có thể an trú không tán loạn trong tự tánh tâm, hay trong trạng thái nhất tâm. Nếu không có sự thực tập an trú vững vàng trong thiền định thì những ngày ấy có thể ngắn như một phút, và sự xuất hiện chư thần an lạc và phẫn nộ sẽ mau chóng đến độ ta không thể ghi nhận được.

Hiểu ngộ pháp tánh
Khi Bardo pháp tánh xuất hiện cho tôi
Tôi sẽ từ bỏ mọi kinh hoàng sợ hãi
Vì nhận ra tất cả đều từ tâm tôi hiển bày

Và biết đấy là xuất hiện tự nhiên của Trung Ấm
Bây giờ khi đã đạt đến cao điểm
Tôi sẽ không sợ chư thần an lạc và phẫn nộ sinh khởi từ chính tâm tôi.

Chìa khóa để hiểu Trung Ấm này là, tất cả mọi kinh nghiệm xảy ra trong đó đều là tia chiếu tự nhiên của tự tánh tâm. Điều đang xảy đến là, những khía cạnh khác nhau của năng lực giác ngộ của tâm thức đang được phóng thích (khi không còn bị thân xác trở ngại - DG). Hệt như những tia sáng cầu vồng nhảy múa do một bình pha-lê chiếu ra chỉ là sự hiển bày tự nhiên của nó, cũng thế những xuất hiện chói chang của pháp tánh không thể tách rời tự tánh của tâm. Chúng chính là những biểu hiện tự nhiên của nó. Bởi thế, dù có những hình ảnh ghê rợn đến đâu, Tử Thư Tây Tạng nói, chúng cũng không làm gì được bạn hơn là một con sư tử độn bông.

Tuy nhiên, thật không đúng khi gọi những xuất hiện này là "hình ảnh" hay "kinh nghiệm", vì hình ảnh, kinh nghiệm tùy thuộc vào một tương quan nhị nguyên giữa chủ thể nhận thức và đối tượng bị nhận thức. Nếu chúng ta có thể nhận ra những tướng trạng ấy của Bardo pháp tánh, xem đấy là năng lực trí tuệ của chính tâm ta, thì khi ấy không có sai khác giữa cái thấy và cái bị thấy, và đây là một kinh nghiệm về bất nhị. Thể nhập hoàn toàn vào kinh nghiệm ấy là đạt giải thoát. Vì, như Kalu Rinpoche nói : "Giải thoát xảy đến vào lúc sau khi chết, khi tâm thức có thể nhận ra rằng những gì nó kinh nghiệm chỉ là tâm tạo" .

Tuy nhiên, bây giờ khi chúng ta không còn có nền tảng vật lý hay được bao bọc bởi một thế giới vật lý, thì những năng lực của tự tánh tâm được giải tỏa trong trạng thái Trung Ấm có thể trông như vô cùng thực, và dường như có một hiện hữu khách quan. Chúng dường như hiện hữu trong một thế giới bên ngoài chúng ta. Và khi không có sự tu tập vững chãi thì ta sẽ không biết đến một cái gì bất nhị, duy tâm tạo. Một khi chúng ta đã lầm cho những hiện

tượng ấy là tách biệt với ta, là "những hình ảnh bên ngoài" thì chúng ta sẽ phản ứng lại bằng sợ hãi hoặc hy vọng, và thế là nó dẫn chúng ta đi vào mê lộ.

Cũng như khi Ánh sáng Căn bản xuất hiện, sự nhận ra được nó là chìa khóa để giải thoát, ở đây cũng thế, trong Bardo pháp tánh. Nhưng ở đây, chính sự nhận ra "tia tự chiếu của tính giác Rigpa", - sự biểu hiện năng lực của tự tánh - làm nên sự khác biệt giữa giải thoát hay tiếp tục chu kỳ tái sanh do nghiệp. Lấy ví dụ sự xuất hiện một trăm vị thần an lạc và phẫn nộ, xảy ra trong giai đoạn của hai Bardo này. Những vị này gồm chư Phật thuộc 5 dòng họ, nguyên lý nữ tánh của những vị ấy, chư Bồ-tát nam nữ, chư Phật trong lục đạo và một số chư thần phẫn nộ và thần hộ mạng. Tất cả đều xuất hiện giữa ánh sáng chói lọi của năm trí.

Chúng ta phải hiểu những Phật và Bồ-tát này như thế nào ? - "Mỗi hình dạng thuần tịnh trong đây tiêu biểu một viễn cảnh giác ngộ của một phần kinh nghiệm bất tịnh của chúng ta" . Năm vị Phật thuộc dương tánh là khía cạnh thanh tịnh của năm uẩn làm nên tự ngã. Năm trí của Phật là khía cạnh thanh tịnh của năm cảm xúc tiêu cực. Năm vị Phật mẫu là những đức tính đại chủng thanh tịnh thuộc tâm, mà chúng ta kinh nghiệm thành ra đại chủng bất tịnh của thân và hoàn cảnh. Tám vị Bồ-tát là khía cạnh thanh tịnh của tám thức, và phần nữ tánh của họ là đối tượng của tám thức.

Dù là hình ảnh thanh tịnh năm vị Phật thuộc năm dòng họ với những loại trí tuệ hiện ra, hay hình ảnh bất tịnh của năm uẩn và những cảm xúc tiêu cực của chúng xuất hiện, bản chất của những hình ảnh ấy chỉ là một. Sự khác nhau là ở thái độ chúng ta khi nhận ra những hình ảnh ấy, và ở chỗ ta có nhận ra rằng chúng vốn xuất phát từ nền tảng của tự tâm ta hay không.

Hãy lấy ví dụ một cái gì xuất hiện trong tâm phàm tình của ta như là một ý tưởng về tham dục ; nếu bản chất thực của nó được nhận ra, thì nó khởi lên -

tách rời chấp thủ - như là "Diệu quan sát trí". Thù ghét và giận dữ, khi nhận chân được nó lìa chấp thủ, thì nó khởi lên với sự trong sáng như kim cương, và đấy là "Đại viên cảnh trí". Khi ngu si được nhận chân, nó khởi lên như là ánh sáng tự nhiên rộng lớn không có khái niệm, gọi là "Pháp giới thể tánh trí". Kiêu mạn, khi được nhận chân, được thực chứng như là bất nhị và bình đẳng, thì đó là "Bình đẳng tánh trí". Ganh tị, khi được nhận chân, thì thoát khỏi thiên vị và chấp thủ, và khởi lên như là "Thành sở tác trí" . Vậy, năm cảm xúc tiêu cực khởi lên như là hậu quả trực tiếp của sự không nhận chân được bản tánh thực của chúng. Khi được nhận chân thì chúng được thanh lọc và giải thoát, và khởi lên không khác gì hơn là sự hiển bày của năm trí.

Trong Bardo pháp tánh, khi bạn không nhận ra được những tia sáng của năm trí ấy, thì ngã-chấp-thủ sẽ đi vào nhận thức của bạn, cũng như một người lên cơn sốt cao khởi sự có ảo giác và thấy đủ thứ cảnh tượng trước mắt. Bởi thế, chẳng hạn nếu bạn không nhận ra màu đỏ, ánh sáng hổ phách của Diệu quan sát trí, thì nó xuất hiện như một ngọn lửa, vì đó là tinh túy của hỏa đại ; nếu bạn không nhận ra thực chất ánh sáng màu vàng của Bình đẳng tánh trí, thì nó xuất hiện như là địa đại, vì đấy tinh túy của địa đại.v.v....

Đấy là cái cách những tướng hiện ra trong Bardo pháp tánh sẽ bị biến hóa - khi ngã chấp đi vào trong nhận thức - thành ra có thực chất để nhập vào những căn bản vọng tưởng trong sinh tử.

Một bậc thầy Dzogchen dùng thí dụ băng và nước để chứng minh sự thiếu nhận thức và ngã chấp diễn ra như thế nào : Nước thường là lỏng, một yếu tố có những tính chất kỳ diệu làm sạch và giải khát. Nhưng khi gặp lạnh nó đông lại thành băng giá. Cũng thế, mỗi khi ngã chấp xuất hiện, nó củng cố vừa kinh nghiệm bên trong của ta vừa cái cách ta nhìn thế giới quanh mình. Nhưng cũng như sức nóng mặt trời sẽ làm cho băng tan thành nước, dưới ánh

sáng của sự trực nhận, bản chất trí tuệ của chúng ta không còn bị trói buộc (bởi ngã chấp - DG) sẽ hiển bày.

Bây giờ ta có thể thấy rõ làm thế nào - sau khi Ánh sáng Căn bản xuất hiện, rồi Bardo pháp tánh xuất hiện - mà sinh tử thực sự đã khởi lên như hậu quả của sự không nhận ra được bản tâm trong cả hai lần ấy. Lần đầu Ánh sáng Căn bản, nền tảng (hay Tướng - DG) của tự tánh tâm, đã không được nhận ra, nếu nhận được, là ta đã đạt giải thoát. Lần thứ hai năng lực (hay Dụng) của tự tánh ấy xuất hi?n, và đó là một cơ hội thứ hai để giải thoát ; nhưng nếu nó không được trực nhận thì những cảm xúc tiêu cực khởi lên, cô đọng lại thành nhiều nhận thức sai lầm khác nhau, cùng nhau tiếp tục tăng trưởng những cảnh giới huyễn mộng mà ta gọi là sinh tử, giam giữ ta trong chu kỳ tái sanh. Toàn thể sự tu tập tâm linh, như vậy, cốt là để lật ngược cái tình huống mà tôi muốn gọi là quá trình vô minh, để chấm dứt tạo tác, chấm dứt củng cố những nhận thức sai lạc chằng chịt lệ thuộc vào nhau, những thứ đã bẫy ta vào cái thực tại huyễn hóa do chính ta bày đặt.

Cũng như khi Ánh sáng Căn bản xuất hiện vào lúc chết, ở đây trong Bardo pháp tánh cũng thế, chưa chắc đã được giải thoát. Vì khi ánh sáng trí tuệ chiếu ra, nó còn kèm theo một loạt những âm thanh và ánh sáng ấm áp dịu dàng hấp dẫn hơn, không tràn ngập, không chói chang như ánh sáng trí tuệ. Những ánh sáng mờ nhạt này - có màu khói nhạt, màu vàng, lục, xanh, đỏ và trắng - là những khuynh hướng tập quán vô thức trong ta tích lũy do giận dữ, tham lam, ngu si, nhục dục, ganh tị và kiêu mạn. Đấy là những cảm xúc đã tạo ra sáu cõi luân hồi hay lục đạo : địa ngục, quỷ đói, súc sinh, người, a tu la và chư thiên.

Nếu chúng ta không nhận ra và an trú pháp tánh của tự tâm trong đời sống thường ngày (nghĩa là ngồn gốc 6 cõi ở ngay trong tâm thức - DG), thì theo bản năng chúng ta sẽ bị lôi cuốn về phía những ánh sáng mờ của lục đạo, vì

khuynh hướng chấp thủ cố hữu nơi ta khởi sự thức dậy. Tâm ta lùi lại vì cảm thấy bị đe dọa bởi ánh sáng trí tuệ chói chang. Những ánh sáng ấp áp, sự mời gọi của những khuynh hướng thường ngày, dụ dẫn chúng ta vào một tái sanh mới, được định đoạt bởi cảm xúc tiêu cực nào mạnh nhất (trong 6 thứ nói trên) trong nghiệp thức chúng ta.

*

Ta hãy lấy một ví dụ sự xuất hiện của một trong những vị Phật trong Tử Thư Tây Tạng để minh họa toàn thể tiến trình này. Bậc thầy hay bạn đạo nói với thần thức người chết như sau :

Này thiện nam/nữ, hãy lắng nghe không tán loạn !

Vào ngày thứ ba, một ánh sáng sẽ sanh khởi, đó là tinh chất của địa đại. Đồng thời, từ cõi Phật phương Nam, gọi là "thế giới quang vinh" đức Phật Bảo Sanh sẽ xuất hiện trước ngươi, thân ngài màu vàng, tay cầm viên bảo châu như ý. Ngài ngồi trên tòa có những con ngựa đỡ và được ôm bởi Phật mẫu Mamaki, nguyên lý nữ tánh của ngài. Xung quanh ngài là hai Bồ-tát dương tánh : Hư Không Tạng (Akashagarbha) và Phổ Hiền (Samantabhadra), và hai Bồ-tát nữ tánh : Mala và Dhupa, làm thành 6 vị Phật ở trong bối cảnh ánh sáng cầu vồng.

Tính thuần tịnh nội tại của thọ uẩn - Bình đẳng tánh trí - một bầu ánh sáng vàng chói lọi, được trang trí bằng những trái cầu cũng bằng ánh sáng (tiklés) lớn nhỏ đủ cỡ, trong suốt rực rỡ, con mắt trần không thể chịu nổi, sẽ tuôn tràn về phía ngươi từ nơi tim của Phật Bảo Sanh và nguyên lý nữ tánh của ngài, và đâm xoáy tim ngươi đến nỗi con mắt ngươi không thể nào nhìn vào đó.

Vào cùng lúc ấy, cùng với tia sáng trí tuệ, có một ánh sáng xanh của cõi người chiếu về phía ngươi, xoáy vào tim ngươi. Khi ấy, bị kiêu mạn thúc đẩy,

trong nỗi kinh hoàng ngươi chạy trốn ánh sáng vàng quá chói lọi kia, nhưng lại thích ánh sáng xanh của cõi người, và bị dính mắc vào đó.
Lúc ấy, ngươi đừng sợ ánh sáng vàng chói chang, hãy nhận ra đó là trí tuệ. Hãy an trú tự tánh ngươi trong đó một cách thoải mái, vô vi. Hãy tin tưởng vào đó, hãy có sự sùng kính và khát khao đối với nó. Nếu ngươi nhận ra nó là tia chiếu tự nhiên của tự tánh Rigpa ngươi, thì dù cho ngươi không có sùng kính, chưa đọc kinh cầu nguyện, tất cả chư Phật và ánh sáng ấy cũng sẽ tan hòa bất ly với ngươi, và ngươi sẽ đạt đến cõi Phật.
Nếu ngươi không nhận ra đấy là tia chiếu tự nhiên của tự tánh ngươi, thì hãy có lòng sùng kính mà cầu nguyện, nghĩ : "Đây là ánh sáng năng lực từ bi của Phật Bảo Sanh. Con xin quay về nương tựa ngài" . Vì đó quả thực là Phật Bảo Sanh đang đến hướng dẫn ngươi trong nỗi kinh hoàng của cảnh Trung Ấm, đó là những móc câu bằng ánh sáng của năng lực tâm đại bi, bởi thế ngươi hãy để niềm sùng kính tràn ngập tim ngươi.
Đừng thích trú trước ánh sáng xanh của cõi người. Đây là con đường hấp dẫn của những khuynh hướng, tập quán mà ngươi đã tích lũy bằng kiêu mạn mãnh liệt. Nếu ngươi quyến luyến với nó, ngươi sẽ tái sanh vào cõi người, ở đó ngươi sẽ kinh quá những đau đớn của sinh, già, bệnh, chết ; ngươi sẽ lỡ mất cơ hội ngoi đầu lên khỏi vũng lầy sinh tử. Ánh sáng xanh dịu này là một chướng ngại bít lấp con đường giải thoát, bởi thế ngươi đừng nhìn vào đó, mà hãy từ bỏ kiêu mạn ! Từ bỏ những khuynh hướng tập quán của nó. Đừng quyến luyến ánh sáng xanh dịu, đừng khát khao nó. Hãy sinh tâm sùng kính và khát ngưỡng ánh sáng vàng chói chang, hãy tập trung toàn sự chú ý của ngươi vào đức Phật Bảo Sanh và cầu nguyện :
"Than ôi, vì kiêu mạn con đã lang thang trong sinh tử.
Xin đức Phật Bảo Sanh dẫn đường cho con
Trên đạo lộ quang minh rực rỡ vốn là "Bình đẳng tánh trí".

Xin Phật mẫu Mamaki tối thượng của ngài hãy đi sau con
Xin các ngài giúp con vượt qua ngõ hiểm nghèo Trung Ấm
Và đưa con đến trạng thái toàn giác".

Nhớ đọc lời cầu nguyện này trong niềm sùng kính sâu xa, ngươi sẽ tan thành ánh sáng cầu vồng trong tim của Phật Bảo Sanh và Phật mẫu Mamaki, trở thành một báo thân Phật trong cõi Phật "Quang vinh" phương Nam".

Sự mô tả đức Phật Bảo Sanh xuất hiện kết thúc với lời giải thích rằng nhờ vị thầy hay bạn đạo "khai thị" như thế nhiều lần, người chết sẽ được giải thoát, dù năng lực họ có kém cỏi bao nhiêu. Tuy nhiên, Tử Thư nói, dù đã được khai thị nhiều lần, có những người vì ác nghiệp nên không nhận ra, không giải thoát được. Bị giao động bởi tham dục, si mê và kinh hoàng trước những ấm thanh ánh sáng ấy, họ sẽ chạy trốn. Bởi thế, vào "ngày" hôm sau, vị Phật kế tiếp là A Di Đà với ánh sáng vô lượng, cùng với mandala chư thần của ngài sẽ xuất hiện trong tất cả vẻ huy hoàng với quang sắc màu đỏ chói lọi, đồng thời lại có ánh sáng đục hấp dẫn của ngạ quỷ đạo, do tham dục thấp hèn phát sinh. Tương tự như thế, Tử Thư lần lượt giới thiệu sự xuất hiện của chư thần an lạc và phẫn nộ.

*

Người ta thường hỏi tôi : "Chư thần có hiện ra cho một người Tây phương không ? Nếu có, thì có phải hiện dưới hình dạng quen thuộc của phương Tây hay không ?"

Những sự hiển bày của Bardo pháp tánh được gọi là "hiện diện tự nhiên". Điều này có nghĩa chúng nội tại vô điều kiện, hiện hữu trong tất cả chúng ta. Sự khởi lên của chúng không tùy thuộc sự chứng đắc nào của ta, nhưng sự nhận ra chúng thì có tùy thuộc. Những hình ảnh ấy không phải chỉ xuất hiện cho người Tây Tạng, mà đấy là kinh nghiệm phổ quát và căn để, nhưng cái cách theo đó chúng được thấy, tùy thuộc bối cảnh sống của chúng ta. Vì tự

bản chất chúng là vô giới hạn, nên chúng có tự do xuất hiện dưới bất cứ hình dạng nào.

Bởi thế, chư thần có thể mang hình dạng mà chúng ta thường quen thuộc nhất trong đời sống hàng ngày. Ví dụ, với hành giả Tây phương, thì chư thần có thể mang hình dạng chúa Ki-tô hay đức Mẹ đồng trinh. Thông thường, toàn thể sự hiển bày giác ngộ của chư Phật là giúp chúng ta, bởi thế nên chúng có thể mang hình dạng nào thích hợp và lợi ích nhất cho chúng ta. Nhưng dù dưới hình dạng nào thì điều quan trọng vẫn là phải nhận ra rằng tự bản chất, không có sự khác nhau nào cả giữa những biểu hiện ấy.

Sự trực nhận

Giáo lý Dzogchen giải thích rằng, cũng như một người sẽ không nhận ra Ánh sáng Căn bản nếu không có sự thực chứng tự tánh tâm và một kinh nghiệm vững vàng về pháp tu Trekcho ; cũng thế nếu không thực hành pháp Togal thì không thể nhận ra được Bardo pháp tánh. Một hành giả Togal thuần thục đã kiện toàn và an trú trong ánh sáng của tự tánh thì khi sống, họ đã có kinh nghiệm trực tiếp về những biểu hiện sẽ nổi lên trong Bardo pháp tánh. Năng lượng và ánh sáng này như vậy nằm ngay trong chúng ta, mặc dù hiện tại chúng bị khuất lấp. Tuy nhiên, khi thể xác và những tầng thô của tâm thức đã chết, thì chúng tự nhiên được phóng thích, và âm thanh, màu sắc và ánh sáng của tự tánh ta sẽ chiếu sáng rực rỡ.

Tuy nhiên, không phải chỉ có nhờ pháp Togal mới có thể xử dụng Bardo này để giải thoát. Những hành giả Mật tông trong Phật giáo sẽ liên kết những tướng xuất hiện trong Bardo pháp tánh với pháp tu của riêng họ. Trong Mật tông, nguyên lý chư thần là một cách truyền thông. Chư thần được hiểu như những ẩn dụ, nhân cách hóa và biểu trưng cho những năng lực và tính chất vô biên của tâm trí tuệ chư Phật. Sự nhân cách hóa những năng lực và tính chất

ấy dưới hình dạng chư thần sẽ giúp cho hành giả nhận ra chúng và thiết lập tương quan với chúng. Nhờ tu tập sự tạo ra rồi thâu lại hình ảnh ấy vào tâm, qua phương pháp quán tưởng, mà hành giả nhận ra rằng cái tâm quán ra chư thần và chư thần được quán ra ấy không phải là hai thứ tách biệt.

Trong Phật giáo Tây Tạng, mỗi hành giả có một yidam, hình ảnh một vị Phật hay Bồ-tát nào mà họ cảm thấy có duyên với mình, và thường triệu thỉnh vị ấy để quán tưởng hình ảnh trong tim mỗi khi tập luyện. Thay vì xem những tướng của pháp tánh là hiện tượng bên ngoài, hành giả Mật tông sẽ liên kết chúng với yidam, hình ảnh vị Phật của riêng họ, hòa nhập làm một với tướng ấy. Bởi vì trong khi tu luyện, họ đã nhận ra yidam là tia chiếu tự nhiên của tâm giác ngộ, nên (khi chết) họ có thể nhìn các tướng trong Bardo pháp tánh như là biểu hiện của yidam ấy. Với cái thấy thuần tịnh này, hành giả sẽ nhận ra bất cứ gì xuất hiện trong Bardo đều là những thị hiện của yidam. Rồi nhờ năng lực tu tập và sự ban phước của yidam, vị ấy sẽ đạt giải thoát trong Bardo pháp tánh.

Đấy là lý do trong truyền thống Tây Tạng có lời khuyến cáo - cho cư sĩ thế tục và những hành giả thông thường chưa quen thuộc với pháp tu yidam - rằng bất cứ tướng gì khởi lên, đều nên quán ngay đấy là đức Quán Thế AÂm, vị Phật của lòng bi mẫn, hoặc đức A Di Dà, hoặc Liên Hoa Sanh (Padmasambhava) tùy theo vị nào họ quen thờ nhất. Nói tóm lại, bất cứ cách nào bạn thường tu tập trong đời sống, thì cũng bằng cách đó bạn cố mà nhận ra các tướng trong Bardo pháp tánh.

Một gợi ý khác để nhìn Bardo pháp tánh là, hãy xem nó như thế giới nhị-nguyên được hiển bày trong hình dạng thuần tịnh tối hậu của nó. Chúng ta được đưa ra phương tiện để giải thoát, song đồng thời chúng ta cũng bị dụ dẫn bởi tiếng gọi của những bản năng và tập quán trong ta. Ta kinh nghiệm năng lực thuần túy của tâm linh mà đồng thời cũng kinh nghiệm sự rối ren

mờ mịt của nó. Dường như thể ta đang được nhắc nhở phải làm một quyết định, phải chọn lựa giữa đường này hay đường kia. Dĩ nhiên chúng ta có được cái quyền chọn lựa ấy hay không còn tùy thuộc vào mức độ hoàn tất của việc tu tập của ta trong lúc sống.

18- Bardo Tái Sinh

Đối với phần đông người, kinh nghiệm về cái chết chỉ có nghĩa là bước vào một trạng thái quên lãng ở cuối tiến trình chết. Ba giai đoạn của sự tan rã bên trong có thể rất nhanh, "như ba cái búng tay". Những tinh chất trắng và đỏ của cha và mẹ gặp nhau ở tim, và kinh nghiệm màu đen gọi là "thành tựu" khởi lên. Ánh sáng Căn bản xuất hiện, nhưng ta không nhận ra được nó, và ta rơi vào trạng thái hôn mê bất tỉnh.

Như tôi đã nói, đây là sự hụt trực nhận lần thứ nhất, hay giai đoạn vô minh thứ nhất, Tạng ngữ gọi là Ma Rigpa, hay "Bất giác", ngược lại với Rigpa, sự tỉnh giác về tự tánh tâm. Điều này đánh dấu trong ta sự khởi đầu một chu kỳ khác của sinh tử, chỉ bị gián đoạn chốc lát vào lúc chết. Khi ấy Bardo pháp tánh xuất hiện và nó chỉ vút qua như một làn chớp, không được nhận ra. Đây là sự hụt trực nhận lần thứ hai, giai đoạn hai của vô minh bất giác.

Điều đầu tiên mà ta ý thức đến là "như thể trời và đất lại cách ngăn trở lại" : Chúng ta thình lình tỉnh dậy trong trạng thái trung gian giữa cái chết và một tái sanh mới. Đây gọi là Trung Ấm của tái sanh, sipa Bardo, và là Trung Ấm thứ ba của sự chết.

Khi chúng ta không nhận ra được Ánh sáng Căn bản và không nhận ra Bardo pháp tánh, những hạt giống của khuynh hướng tập quán trong ta được khơi

dậy, bừng tỉnh. Bardo tái sanh bắt đầu từ khi bừng tỉnh này cho đến khi chúng ta nhập vào bào thai của đời sống mới.

Danh từ Sipa trong Sipa Bardo dịch là "Trung Ấm tái sinh", cũng có nghĩa là "khả năng" và "hiện hữu". Trong Trung Ấm này, vì tâm thức không còn bị giới hạn và ngăn che bởi cái thân vật lý của thế giới này, nên những "khả năng" là vô biên cho việc tái sinh trong các cõi. Và Bardo này có "hiện hữu" bên ngoài là thân tâm lý và 'hiện hữu" bên trong là tâm.

Khía canh nổi bật của Bardo tái sanh là, ở đây tâm đóng vai trò quan trọng, trong khi ở giai đoạn Bardo pháp tánh, thì mọi sự diễn ra trong phạm vi Tính giác Rigpa, cốt lõi của tâm. Bởi thế, trong Bardo pháp tánh, chúng ta có một thân bằng ánh sáng, còn trong Bardo tái sinh chúng ta có một thân do ý sanh.

Trong Bardo tái sinh, tâm có được ánh sáng vô biên và sự di động không giới hạn, nhưng hướng di chuyển của nó hoàn toàn được định đoạt bởi những khuynh hướng tập quán cũ của ta. Vì vậy nó được gọi là Bardo tái sinh. Kalu Rinpoche nói : "Đó là hậu quả hoàn toàn thụ động, mù quáng của những nghiệp đời trước, và không có gì xảy ra là hữu thức ; chúng ta hoàn toàn bị nghiệp lực lôi kéo".

Ở điểm này, tâm đã đạt đến giai đoạn kế tiếp trong tiến trình tuần tự mở ra của nó : Từ trạng thái thanh tịnh nhất của nó là Ánh sáng Căn bản, qua ánh sáng và năng lượng của nó, tức là những tướng hiện ra trong Bardo pháp tánh, và bây giờ đi vào sự biểu hiện thô hơn của một thân ý sanh trong Bardo tái sinh. Những gì xảy ra bây giờ ở giai đoạn này là một tiến trình tan rã ngược lại : những ngọn gió lại xuất hiện, cùng với chúng là những trạng thái tư tưởng liên hệ đến ngu si, tham dục và giận dữ. Rồi, vì ký ức về thân nghiệp sanh trong quá khứ của chúng ta đang còn mới mẻ, chúng ta mang một "thân ý sanh".

Thân ý sanh

Thân ý sanh của chúng ta trong Bardo tái sanh mang một số đặc tính đặc biệt. Nó có đủ tất cả các giác quan. Nó vô cùng nhẹ, sáng suốt và di động ; và sự bén nhạy của nó được nói là gấp 7 lần trong đời sống thực. Nó cũng có được một loại thần thông lặt vặt, không được ý thức kiểm soát, nhưng đem lại cho thân ý sanh khả năng đọc được tâm người khác.

Lúc đầu, thân ý sanh này sẽ có một hình dáng giống như thân thể trong đời vừa qua, nhưng không có một khuyết điểm nào, và đang ở độ tuổi xuân xanh. Ngay cả khi bạn bị què quặt hay đau ốm trong đời sống, bạn vẫn có được thân ý sanh toàn hảo trong Bardo tái sanh.

Một trong những giáo điển cổ của Dzogchen cho chúng ta biết rằng thân ý sanh cỡ bằng một đứa bé từ 8 đến 10 tuổi.

Do năng lực của tư duy khái niệm, gọi là "gió nghiệp", thân ý sanh không thể ở yên dù chỉ trong chốc lát. Nó không ngừng di động. Nó có thể đi khắp nơi nó muốn, không bị trở ngại. Vì thân ý sanh không có cơ sở vật lý nên nó có thể đi xuyên qua tường vách hay núi.

Khi mang thân ý sanh có thể thấy suốt những vật thể có ba chiều. Nhưng vì thiếu tinh chất vật lý của cha mẹ, chúng ta không có ánh sáng mặt trời, mặt trăng, mà chỉ có ánh sáng mờ soi tỏ khoảng không gian ngay trước mặt. Chúng ta có thể thấy những chúng sanh khác trong cõi Trung Ấm, nhưng người sống không thấy chúng ta, ngoại trừ những người đã có thần thông nhờ thiền định. Bởi thế, chúng ta có thể gặp và nói chuyện vài giây phút thoáng qua với nhiều kẻ đang du hành trong thế giới Bardo (Trung Ấm), nghĩa là những kẻ chết trước chúng ta.

Do sự có mặt của năm uẩn đang thành hình, nên thân ý sanh đối với chúng ta dường như chắc thực, và chúng ta vẫn còn cảm thấy những cơn đói cồn cào. Giáo lý Trung Ấm dạy rằng thân ý sanh này sống bằng mùi hương và rút

dưỡng chất từ những đồ cúng được đem đốt, nhưng nó cũng có thể hưởng được những đồ cúng đặc biệt nhân danh nó.

Trong trạng thái này, hoạt động tâm ý rất nhanh : tư tưởng liên tục trôi qua nhanh, và chúng ta có thể làm một lúc nhiều công việc. Tâm tiếp tục duy trì những mẫu mực thói quen của nó, nhất là thói bám víu những kinh nghiệm, và thói tin rằng mọi sự tuyệt đối là thực có.

Những kinh nghiệm của cõi Trung Ấm

Suốt trong những tuần đầu trong cõi Trung Ấm (Bardo), chúng ta có cảm tưởng rằng mình là một người đàn ông hay một phụ nữ, hệt như khi ta còn sống đời vừa qua. Chúng ta không nhận ra rằng mình đã chết. Chúng ta trở về nhà để gặp bà con và những người thân yêu. Ta cố nói với họ, sờ vai họ. Nhưng họ không trả lời, cũng không tỏ ra họ biết ta có ở đấy. Dù ta cố gắng bao nhiêu, cũng không gì làm cho họ chú ý ta được. Ta bất lực đứng nhìn họ khóc hay ngồi thẫn thờ với cõi lòng tan nát vì cái chết của ta. Ta lại còn cố một cách vô hiệu để xử dụng những đồ đạc của ta khi trước. Chỗ ta ngồi nơi bàn ăn không còn dành cho ta nữa, và người ta đang làm những chuẩn bị để thanh toán của cải của ta. Ta cảm thấy tức tối, bị thương tổn, hằn học, "như một con cá quằn quại trên cát nóng", Tử Thư nói.

Nếu hết sức quyến luyến cái xác của mình, thậm chí ta lại còn cố nhập vào nó hay lảng vảng bên nó. Có những trường hợp quá khích, là thân ý sanh có thể lai vãng gần tài sản hay xác của họ hàng tuần, hàng năm mà vẫn chưa có thể nghĩ rằng mình đã chết. Chỉ khi họ thấy mình không có bóng in trên mặt đất, không in dấu chân bước, cũng không phản chiếu trong gương, họ mới vỡ lẽ. Và nội một nỗi kinh hoàng khi nhận ra mình đã chết, cũng đủ làm cho họ ngất xỉu.

Trong cõi Trung Ấm tái sanh, ta sống lại tất cả những kinh nghiệm của đời vừa qua, ôn lại những kỷ niệm đã từ lâu phai mờ trong ký ức, và thăm lại

những nơi chốn cũ, “dù chỉ là nơi ta chỉ có khạc nhổ lên đấy". Cứ bảy ngày một lần, ta lại bắt buộc phải sống trở lại cái kinh nghiệm chết, với tất cả nỗi đau khổ của nó. Nếu ta đã chết một cách an bình, thì trạng thái tâm an bình đó được tái diễn ; nhưng nếu đó là một cái chết vật vã, sự vật vã ấy cũng được tái diễn. Và nên nhớ rằng, mọi sự được tái diễn với một ý thức mãnh liệt gấp bảy lần lúc sống. Và trong giai đoạn thoáng qua của Trung Ấm tái sanh, mọi nghiệp ác của các đời trước trở lại, một cách cô đọng cường liệt, làm cho tâm ta rối bời.

Cứ thế, ta một mình lang thang không ngừng qua thế giới Trung Ấm, kinh hoảng như trong một cơn ác mộng. Và cũng hệt như trong mộng, ta tin rằng mình thực có một cái thân vật lý, và mình thực sự hiện hữu. Tuy thế, tất cả những kinh nghiệm của Bardo này chỉ do tâm ta biến ra, do nghiệp và những tập quán cũ của ta tái diễn.

Những ngọn gió của tứ đại trở về, và như Tulku Urgyen Rinpoche nói : “Người ta nghe những âm thanh to lớn của đất, nước, lửa, gió. Có tiếng nhu núi lở sau lưng ta, tiếng con sông lớn gầm lên, tiếng một khối lửa khổng lồ như hỏa diệm sơn, tiếng của một trận bão lớn". Khi ta hoảng hốt cố chạy thoát những thứ này, trong bóng tối kinh hoàng, thì trước mặt ta mở ra ba cái hố thẳm trắng, đỏ, đen, “sâu và kinh khủng". Đấy là Tử Thư nói, tâm giận dữ, tham dục và ngu si của ta. Ta bị tấn công bởi những ngọn thác đổ, mưa đá bằng máu mủ ; bị ám ảnh bởi những âm thanh la hét của quỷ không đầu ; bị săn đuổi bởi những yêu quái và thú dữ chuyên ăn thịt.

Cứ thế, ta không ngừng bị ngọn gió nghiệp cuốn đi, không thể vin víu vào một căn cứ nào cả. Tử Thư nói : "Vào lúc ấy, trận cuồng phong của nghiệp thức kinh hoàng, khó chịu xoáy lên một cách dữ tợn, từ đằng sau sẽ đẩy ngươi tới trước” . Bị ngốn ngấu bởi nỗi hoảng sợ, bị thổi giạt qua lại như những hạt nhị hoa bay trước gió, ta lang thang vô vọng qua cõi Trung Ấm. Bị

cơn đói khát dày vò, ta tìm nơi trú ẩn chỗ này chỗ khác. Nhận thức của tâm ta thay đổi từng chặp, lúc vui lúc buồn. Bỗng tâm ta đâm ra khao khát có một cái xác thân vật lý nhưng lại không thể tìm được, làm cho ta lại rơi vào đau khổ.

Toàn thể khung cảnh ấy đều do nghiệp ta un đúc, cũng như thế giới trung gian có thể chứa đầy những ảnh tượng ác mộng do vọng tưởng chúng ta tạo nên. Nếu bình thường lúc sống, ta có hành động tích cực, thì kinh nghiệm và nhận thức chúng ta trong cõi Trung Ấm sẽ là hạnh phúc và an lạc ; nếu đời ta tác hại và làm người khác đau khổ thì kinh nghiệm trong cõi Trung Ấm của ta sẽ đầy đau đớn buồn lo. Bởi thế, Tử Thư nói rằng : những người đánh cá, đồ tể, thợ săn đều bị tấn công bởi những hình ảnh ghê rợn của những nạn nhân của họ trước kia.

Vài người nghiên cứu kỹ kinh nghiệm cận tử, nhất là khi nghiên cứu những "cuộn phim đời" - một đặc điểm chung của tất cả mọi người chết đi sống lại - đã tự hỏi : "Làm sao tưởng tượng nổi sự kinh khủng của những kinh nghiệm trong cõi Trung Ấm của một nhà độc tài, một kẻ chuyên tra tấn ? "Cuộn phim đời" cho ta thấy rằng, sau khi ta chết, ta có thể kinh quá tất cả những nỗi đau khổ mà ta đã gieo, trực tiếp hay gián tiếp" .

Độ dài của Trung Ấm tái sanh

Toàn thể Trung Ấm tái sanh kéo dài trung bình 49 ngày, và ít nhất là một tuần. Nhưng cũng còn tùy, giống như hiện tại có người sống tới trăm tuổi, trong khi kẻ khác chết non. Một số lại còn bị kẹt trong thế giới trung gian để thành ma quỷ. Dudjom Rinpoche thường giải thích rằng suốt trong 21 ngày đầu của thời gian Trung Ấm, bạn vẫn còn một số ấn tượng mạnh về đời sống vừa qua, bởi thế đây là giai đoạn quan trọng nhất để người sống giúp đỡ người chết. Sau đó, đời sống tương lai của bạn dần dần thành hình và trở thành ảnh hưởng chính.

Chúng ta phải chờ đợi trong thế giới trung gian (Bardo) cho đến khi nào nghiệp ta bắt liên lạc được với cha mẹ tương lai. Đôi khi tôi nghĩ về Bardo này như một thứ hành lang chuyển tiếp, trong đó bạn có thể chờ đợi đến 49 ngày trước khi chuyển sang đời sống mới. Nhưng có hai trường hợp đặc biệt không cần phải đợi trong cõi Trung Ấm, bởi vì tính cách cường liệt của nghiệp lực họ đẩy ngay họ vào tái sanh mới. Trường hợp đầu tiên là những người đã sống một đời vô cùng lợi lạc và tích cực, đã tu luyện tâm đến trình độ năng lực chứng ngộ của họ sẽ đưa họ trực tiếp vào một tái sanh tốt đẹp. Trường hợp thứ hai là những người đã sống cuộc đời tiêu cực, tác hại, họ đi rất nhanh xuống đời tái sanh kế tiếp, bất cứ ở đâu.

Phán xét

Một vài mô tả về cõi Trung Ấm có nói đến một cảnh xét xử, một loại "quay lại cuộn phim đời" giống như sự phán xét sau khi chết ở trong nhiều nền văn hóa của nhân loại. Lương tâm tốt của bạn, một vị thiên thần hộ mạng màu trắng, đóng vai cố vấn bào chữa, kể lại những việc tốt bạn đã làm ; trong khi lương tâm xấu, một con quỷ đen, trình lên vụ án để xét xử. Tốt và xấu được tính thành những hòn sỏi trắng đen. "Thần chết" hay Diêm vương chủ tọa phiên xử, khi ấy soi vào kính nghiệp để làm cuộc phán xét.

Tôi nhận thấy trong cái màn phán xét này có vài tương đồng với "cuộn phim cuộc đời" ở kinh nghiệm cận tử. Cuối cùng, mọi cuộc phán xét đều xảy ra ngay trong tâm ta. Chúng ta đồng thời là quan tòa và bị cáo. Raymond Moody nói : "Điều đáng chú ý là sự phán xét trong những vụ mà tôi khảo sát, không phải đến từ nơi thực thể ánh sáng - có vẻ yêu thương và chấp nhận mọi người - mà lại đến từ cá nhân người bị xét xử". (Tư duy về đời sau, 1977, p.30)

Một phụ nữ đã trải qua kinh nghiệm cận tử nói với Kenneth Ring : "Bạn được chỉ cho thấy lại cả cuộc đời bạn - và bạn làm việc phê phán... Bạn tự phán xét

mình. Bạn đã được tha thứ mọi tội lỗi, nhưng bạn có thể tha cho chính bạn vì đã không làm những việc đáng lẽ bạn nên làm, và một vài vụ lường gạt nhỏ mà có lẽ bạn đã làm trong đời hay không ? Bạn có thể tự tha thứ cho mình chăng ? Đây là sự phán xét" . (Tìm ý nghĩa kinh nghiệm cận tử, 1985, p.70)

Cảnh phán xét cũng chứng tỏ rằng trong sự phân tích tối hậu, chính cái động lực sau mọi hành động của chúng ta mới là điều quan trọng, và không thể thoát khỏi hậu quả của những hành động, lời nói và ý nghĩ của ta, và những dấu ấn, những thói quen của những hành động này trên ta. Điều này có nghĩa chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm không những về cuộc đời hiện tại, mà cả những đời tương lai của ta nữa.

Năng lực của tâm

Vì trong cảnh giới Trung Ấm, tâm ta rất nhẹ nhàng linh động và bén nhạy, nên bất cứ tư tưởng nào khởi lên, tốt hay xấu, đều có ảnh hưởng và năng lực ghê gớm. Vì không có một cơ thể vật lý làm nền tảng, nên những ý tưởng trở thành thực tại. Hảy tưởng tượng sự buồn bã giận dữ khốc liệt mà ta có thể cảm thấy khi trông thấy người sống làm đám tang cho ta quá sơ sài, hay bà con tham lam đang tranh giành những vật sở hữu của ta, hay bạn bè mà ta rất yêu mến, và ta tưởng cũng yêu mến ta, bây giờ đang nói về ta một cách khinh miệt, thương tổn, hổn láo. Một tình huống như vậy có thể rất nguy hiểm, vì phản ứng bạo hành của ta có thể đưa ta thẳng đến một tái sanh bất hạnh.

Như vậy, năng lực mãnh liệt của tâm ta là vấn đề then chốt trong Trung Ấm tái sanh. Cái giai đoạn cao điểm này hoàn toàn phơi bày chúng ta ra giữa những thói quen và khuynh hướng cố hữu mà ta đã để cho tăng trưởng và thống trị đời ta. Nếu bạn không kiểm soát những khuynh hướng ấy ngay bây giờ trong khi sống, ngăn chúng xâm chiếm tâm bạn, thì trong Trung Ấm tái sanh bạn sẽ thành nạn nhân tội nghiệp của chúng, bị mãnh lực của chúng đưa đẩy. Một sự giận dữ nhỏ nhặt trong trạng thái Trung Ấm cũng có thể có một

ảnh hưởng tai hại, bởi thế mà theo truyền thống, người đọc Tử Thư cho bạn lúc sắp chết phải là một người mà bạn có quan hệ tốt đẹp ; nếu không, nội một việc nghe âm thanh tiếng nói của y cũng đủ làm cho bạn nổi tam bành, và điều này sẽ có những hậu quả vô cùng khốc hại.

Giáo lý cho ta thấy nhiều mô tả về tính chất sống sít của cái tâm ở trong trạng thái Trung Ấm ; mô tả mạnh nhất nói rằng tâm ta lúc ấy giống như một thỏi sắt nung đỏ sẵn sàng uốn bất cứ kiểu nào bạn muốn, cho đến khi nó nguội. Bất cứ hình dáng gì nó được uốn nắn, nó sẽ mau chóng thành hình y như vậy. Cũng thế, một tư tưởng tích cực duy nhất trong trạng thái Trung Ấm có thể trực tiếp dẫn đến giác ngộ, một phản ứng tiêu cực duy nhất có thể làm bạn chìm vào đau khổ lâu dài. Tử thư cảnh cáo chúng ta một cách mạnh mẽ như sau :

Đến đây là ngã rẽ đôi đường lên cao và xuống thấp : đây là lúc mà chỉ cần lướt vào sự lười biếng một chút ngươi cũng đủ chịu khổ miên viễn ; đây là lúc mà chỉ cần tập trung một chút ngươi cũng sẽ hưởng được hạnh phúc lâu bền. Hãy chú tâm không tán loạn, hãy nỗ lực kéo dài hậu quả thiện nghiệp!

Tử Thư cố đánh thức dậy bất cứ một liên hệ nào với sự tu tập mà người chết có thể có, và khuyến khích chúng ta từ bỏ bám víu người, của, từ bỏ sự khát khao có một thân xác, đừng buông trôi theo giận dữ hay tham dục, đào luyện sự tử tế hơn là thù hằn, đừng nghĩ đến việc ác. Tử Thư nhắc nhở người chết không cần phải sợ hãi : Một mặt cho người chết biết những hình dạng ghê rợn trong cõi Trung Ấm chỉ là do tâm họ chiếu ra, thực chất vốn trống rỗng ; mặt khác, nhắc người chết rằng bây giờ họ chỉ có cái thân ý sanh do tập quán cũ, bởi thế cũng là trống rỗng. "*Bởi thế cái trống rỗng không thể làm hại cái trống rỗng*" .

Bản chất bấp bênh chóng qua của giai đoạn Trung Ấm có thể là nguồn suối cho nhiều cơ hội giải thoát, và tính bén nhạy của tâm trong Trung Ấm này có

thể hóa ra lợi lạc cho chúng ta. Chúng ta chỉ cần nhớ đến những lời giảng dạy, ta chỉ cần có một tư tưởng tích cực khởi lên trong tâm ta. Nếu ta nhớ được một giáo lý nào gợi cho ta tự tánh tâm, nếu ta có dù chỉ một khuynh hướng tu tập, hay một liên hệ sâu xa với sự tu hành, ta cũng đủ nhờ vậy mà giải thoát.

Trong Trung Ấm tái sanh, các cõi Phật không hiện ra một cách tự nhiên như trong Trung Ấm pháp tánh. Tuy nhiên, chỉ cần nhớ đến các vị Phật, bạn cũng có thể đi thẳng đến các cõi ấy bằng năng lực tâm bạn, và tiến đến giải thoát. Nếu bạn có thể niệm danh hiệu một vị Phật, vị ấy liền hiện ra trước bạn. Nhưng nên nhớ, mặc dù các khả năng là vô giới hạn, chúng ta vẫn phải có sự tự chủ tâm ý trong Trung Ấm này, và điều này vô cùng khó khăn, vì tâm ta ở giai đoạn này hết sức bén nhạy, phân tán và bất an.

Bởi thế trong Trung Ấm này, bất cứ khi nào bạn có thể có lại sự tỉnh giác dù chỉ trong thoáng chốc, thì bạn hãy lập tức nhớ lại sự tu tập, nhớ thầy hay vị Phật của bạn thờ, và tha thiết triệu thỉnh. Nhờ năng lực ân sủng của bậc thầy hay Phật, tâm bạn sẽ được giải thoát vào trong khoảng không gian của tâm giác ngộ. Sự cầu nguyện trong đời này dường như ít hiệu quả, nhưng trong cõi Trung Ấm lại có hiệu quả mãnh liệt vô cùng.

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

Đến đây là ngã rẽ giữa Phật và hữu tình...

Trong một giây, phân cách. Trong một giây, toàn giác.

Tái sanh

Vì trong Trung Ấm tái sanh, thời gian tái sanh càng gần, nên ta càng thêm khát khao một thân xác làm chỗ nương, và ta đi tìm một người nào có thể sử dụng để được tái sanh vào đó. Những dấu hiệu bắt đầu hiện ra báo cho ta biết cái cảnh giới ta có thể tái sanh vào. Những ánh sáng đủ màu chiếu từ sáu nẻo luân hồi, và ta cảm thấy bị thu hút vào một cõi này hay khác, tùy theo cảm xúc tiêu cực nào mạnh nhất trong tâm ta. Một khi ta đã bị lôi cuốn đến đấy, thì thật vô cùng khó mà trở lui.

Rồi những hình ảnh sẽ khởi lên, liên hệ đến những cõi khác nhau. Càng quen thuộc với giáo lý, ta càng dễ nhận ra ý nghĩa thực của chúng. Những dấu hiệu thay đổi phần nào theo những giáo lý khác nhau. Một số bảo rằng nếu sanh vào cõi trời, ta sẽ thấy mình đi vào một thiên cung có nhiều tầng lầu. Nếu tái sanh vào loài a tu la, ta sẽ thấy mình ở giữa những khí giới bằng lửa, hay sắp ra chiến trường. Nếu sanh vào súc vật, ta sẽ thấy mình ở trong một hang lỗ dưới đất, hay một cái ổ rơm. Nếu thấy một gốc cây, một rừng sâu, hay một tấm vải dệt, thì đó là dấu hiệu sắp tái sanh làm quỷ đói.Và nếu sắp sanh vào địa ngục thì ta sẽ thấy mình đang bị dẫn vào một hố đen, xuống một con đường tối, vào một cõi đất mờ mịt có nhà màu đỏ hoặc đen, hay về phía một thành phố bằng sắt.

Có nhiều dấu hiệu khác, như là cách ta nhìn hay cử động, chứng tỏ cảnh giới ta đang hướng đến. Nếu sắp sửa sanh vào cõi trời hay người, thì cái nhìn của ta sẽ hướng lên trên ; nếu sanh vào cõi súc sinh, ta sẽ nhìn thẳng tới trước, như chim ; nếu sanh vào địa ngục hay ngạ quỷ thì ta sẽ nhìn xuống, như thể là sắp nhào xuống. Nếu có dấu hiệu nào như thế, thì ta nên coi chừng đừng rơi vào một cõi tái sanh bất hạnh.

Đồng thời, ta sẽ có một khát khao mãnh liệt đối với một cảnh giới nào đó, và bị cuốn hút vào đó theo bản năng. Giáo lý về Trung Ấm dạy rằng, vào điểm ấy, có nguy cơ lớn là, do lòng nôn nóng thèm khát tái sanh, ta có thể xông tới

bất cứ một nơi nào, dù nó không có vẻ gì an ninh bảo đảm. Nếu ước muốn của ta bị bất mãn, sự giận dữ khởi lên sẽ đưa giai đoạn Trung Ấm đến một kết thúc, vì ta sẽ bị đẩy vào cõi dữ bằng chính năng lực cảm xúc của mình. Và như thế, ta có thể thấy tái sanh tương lai của ta được trực tiếp định đoạt bởi tham, sân và si. Hãy tưởng tượng ta đang chạy về phía một chỗ nấp, chỉ để tránh thoát kinh nghiệm đau khổ của Trung Ấm. Rồi, vì sợ phải từ bỏ tất cả, mà ta đâm ra ràng buộc với một tái sanh mới, bất kể ở đâu, miễn là được tái sanh. Khi ấy ta có thể đâm ra thác loạn, như Tử Thư nói, và lầm lẫn tái sanh tốt với xấu, xấu với tốt. Ta có thể nghe tiếng gọi của những người thân yêu, hoặc giọng ca hấp dẫn, rồi chạy theo chúng, để cuối cùng bị dẫn dụ xuống những cõi thấp kém.

Bảy vậy, phải cẩn thận đừng mù quáng đi vào những cõi vô phúc ấy. Điều kỳ diệu là, ngay lúc ta ý thức được cái gì xảy đến cho ta, thì ta có thể bắt đầu tác động, và điều ấy ảnh hưởng đến số phận của ta.

Bị đẩy tới bởi ngọn gió nghiệp, thân ý sanh đi đến một nơi ở đấy cha mẹ đang giao hợp. Khi thấy họ, nó bị kéo vào trong cảm xúc ấy ; và do nghiệp quá khứ, nó tự nhiên cảm thấy rất thương hoặc rất ghét. Sự quyến luyến người mẹ và thù ghét, ganh tị với người cha sẽ đưa đến hậu quả là nó sinh thành con trai ; ngược lại là gái. Nhưng nếu nó ngã quỵ trước những cảm xúc rất mạnh thì nó có thể sanh vào một cảnh giới hèn hạ.

*

Có cách nào ta có thể làm bây giờ, để tránh bị tái sanh hoặc hướng dẫn sự tái sanh kế tiếp của ta không ? Giáo lý về Trung Ấm đưa ra hai chỉ dẫn đặc biệt : phương pháp ngăn ngừa tái sanh, và nếu không ngăn được, thì chọn một tái sanh tốt. Đầu tiên là những chỉ dẫn để đóng cửa ngõ đi vào một đời sống khác :

Phương pháp tốt nhất là từ bỏ những cảm xúc như tham dục, giận dữ, hay ganh tỵ, và nhận chân rằng không một trạng thái Trung Ấm nào có thực chất tối hậu. Nếu bạn có thể nhận chân điều ấy, rồi để tâm an trú trong bản chất chân không của nó, thì chính điều này sẽ ngăn ngừa tái sanh. Tử Thư Tây Tạng báo cho chúng ta biết :

Than ôi ! Cha và mẹ, cơn bão lớn, luồng gió xoáy, sấm sét, những cảnh tượng kinh hoàng và tất cả những gì hiện ra đấy, bản chất đều huyễn ảo. Dù có hiện tướng gì đi nữa, thì cũng không thực. Mọi chất liệu đều giả dối, trống rỗng. Chúng như ảo ảnh, không trường tồn bất biến. Tham ái mà làm chi ? Sợ hãi mà làm chi ? Như vậy là xem cái không thành cái có...

Tử Thư lại khuyến cáo tiếp :

"*Tất cả đều do tâm tôi biến ra, và tâm ấy vốn là chân không, vô sanh, không bị chướng ngại"*. Khi nghĩ vậy, hãy để tâm ngươi tự nhiên trong bản chất của nó, như nước đổ vào nước, cứ như nó là, thong thả, phóng khoáng và thư giãn. Khi để nó an trú tự nhiên và thong thả, ngươi có thể bảo đảm ngõ vào mọi lối tái sanh chắc chắn bị đóng lại.

Phương pháp hay nhất kế tiếp để ngăn ngừa tái sanh là nhìn những người có thể làm cha mẹ bạn như là Phật, hay thầy, hay thần hộ mạng yidam của bạn. Và ít nhất, bạn hãy cố phát sinh một cảm giác từ bỏ, không bị lôi kéo vào những cảm xúc tham dục, và nghĩ đến những cõi Phật thanh tịnh. Điều này sẽ ngăn ngừa tái sanh và khiến bạn được sanh vào một trong những cõi Phật.

Nếu bạn không thể an trú tâm đủ vững vàng để làm như vậy, thì còn có những phương pháp chọn lựa một tái sanh, liên hệ đến những điểm mốc và những tướng các cảnh giới khác nhau. Nếu bạn nhất định phải tái sanh, hay cố ý muốn tái sanh để theo đuổi con đường tu tập và làm lợi ích người khác, thì bạn không nên đi vào cõi nào khác cõi người ta. Chỉ có ở đấy các điều kiện mới thuận lợi cho sự tiến tu đạo nghiệp. Giáo lý về Trung Ấm cho biết,

nếu bạn sắp sửa sanh vào một hoàn cảnh tốt trong cõi người, thì bạn sẽ cảm thấy mình đang đi vào một ngôi nhà sang trọng đẹp đẽ, hay vào một đô thị, hay ở giữa một đám đông, hay thấy những người đang giao hợp.

Ngoài những cách ấy ra, thông thường chúng ta không có chọn lựa nào. Chúng ta bị lôi kéo về chỗ thọ sanh của ta "*như con chim bị sa lưới, như cỏ khô bắt lửa, hay súc vật sa đầm lầy*" . Tử Thư nói : "*Này hỡi thiện nam/nữ, dù ngươi không muốn đi, ngươi cũng không có năng lực tự chủ, ngươi bị bắt buộc phải đi*".

Tuy nhiên, như giáo lý luôn luôn nhắc ta, vẫn còn có hy vọng, bây giờ là lúc nên cầu nguyện. Nhờ tha thiết mong mỏi và tập trung mãnh liệt, ngay trong lúc này, bạn vẫn còn có thể tái sanh vào một cõi Phật, hoặc bạn có thể phát nguyện sâu xa tái sanh vào một gia đình loài người, ở đấy bạn có thể gặp đường lối tu tập và tiếp tục tiến đến giải thoát. Nếu bạn có một nghiệp nặng buộc bạn rơi vào một cảnh giới đặc biệt nào, thì có thể bạn hết phương chọn lựa, tuy nhiên, lời nguyện quá khứ và sự mong cầu của bạn có thể giúp bạn chuyển số phận để có thể tái sanh vào một đời sống mà một ngày nào đó sẽ đưa bạn đến giải thoát.

Ngay cả khi bạn đã nhập thai, cũng có thể cầu nguyện cho điều này xảy ra. Ngay cả khi ấy, bạn có thể quán tưởng mình như một chúng sanh giác ngộ, như thần Kam cang tát đỏa (Vajrasattva) - như các bậc thầy truyền thống nói - và làm cho cái thai cung mà bạn đang vào biến thành một môi trường thiêng liêng, "một cung trời", ở đấy bạn tiếp tục tu luyện.

Bây giờ, khi Trung Ấm tái sanh hiện ra
Tôi sẽ tập trung nhất tâm thiền quán
Và cố kéo dài những hậu quả của nghiệp tốt
Đóng cửa ngõ tái sanh, cố đừng sanh trở lại
Đây là lúc cần tinh tấn và nhận thức thuần tịnh

Hãy từ bỏ cảm xúc tiêu cực, và quán tưởng bậc đạo sư.

Cuối cùng, chính sự thúc giục của tự tâm muốn trú trong một cõi nào đó, đã buộc ta tiến về tái sanh, và chính khuynh hướng chấp thủ của tự tâm đã tìm sự thể hiện thành thân xác tái sanh. Đây là giai đoạn kế trong tiến trình xuất hiện mà ta đã thấy xảy ra trong các cảnh Trung Ấm.

Nếu bạn thành công trong sự hướng dẫn tâm về phía một sự sanh làm người, thì tức là bạn đã đi trọn chu kỳ. Bạn sẽ được sanh vào trong Trung Ấm tự nhiên của đời này. Khi trông thấy cha mẹ bạn đang giao hợp, tâm bạn bị thu hút, và bạn vào thai. Điều này báo hiệu sự kết thúc của Trung Ấm tái sanh, khi tâm bạn một lần nữa kinh quá rất nhanh chóng những tướng của các giai đoạn tan rã, và sự xuất hiện của Ánh sáng Căn bản. Rồi kinh nghiệm tối đen của sự "thành tựu" lại khởi lên, và đồng thời sự liên lạc với bào thai mới bắt đầu.

Như vậy đời sống khởi đầu cũng như kết thúc bằng Ánh sáng căn bản.

19- Giúp đở sau khi chết

Trong thế giới tân tiến, rất thường khi một người nào chết, thì một trong những nỗi lo sầu nhất cho người ở lại là nghĩ rằng họ không thể làm gì để giúp đỡ những người thân yêu đã mất. Đó là một niềm tin chỉ làm cho sự sầu khổ của họ càng thêm trầm trọng. Nhưng sự thực không phải thế. Có nhiều, rất nhiều cách chúng ta có thể giúp người đã chết, và tự giúp cả chúng ta để sống vắng bóng họ. Một trong những đặc điểm của đạo Phật, một trong những đường lối chứng tỏ phương tiện thiện xảo và tâm từ bi của chư Phật là có rất nhiều pháp tu đặc biệt để giúp người chết, và còn an ủy được tang quyến đau buồn. Tử Thư có lối nhìn bao quát cả sống và chết, cho ta thấy rằng có nhiều cách giúp đỡ người khác trong mọi tình huống có thể nghĩ tới,

bởi vì không có một ranh giới nào giữa cái gọi là "sinh" và cái gọi là "tử". Năng lực sáng chói và sự ấm áp của tâm từ bi có thể vươn tới để giúp đỡ tất cả mọi tình huống, mọi cảnh giới.

Khi nào ta có thể giúp

Trung Ấm tái sinh, như đã nói, dường như là một thời gian hết sức rầy rà đáng ngại. Nhưng trong đó có niềm hy vọng lớn lao. Những tính chất của thân ý sanh suốt trong giai đoạn Trung Ấm làm cho nó dễ bị thương tổn - sự sáng suốt của nó, di động, nhạy cảm, và thần thông - song cũng làm cho nó đặc biệt dễ cảm thụ đối với sự giúp đỡ của người sống. Sự kiện nó không có hình dạng vật lý làm cho nó rất dễ hướng dẫn. Tử Thư Tây Tạng ví thân ý sanh này như một con ngựa, dễ dàng được điều khiển với sợi dây cương hoặc với một thân cây khổng lồ, khi ở trên đất thì có thể là khó di chuyển, nhưng khi đã nổi bềnh bồng trên mặt nước thì bạn có thể đưa nó đi bất cứ đâu tùy ý, không cần nỗ lực.

Thời gian tốt nhất để tu tập cho người chết là 49 ngày Trung Ấm tái sanh, mà 3 tuần đầu là quan trọng nhất. Chính trong 3 tuần ấy, người chết có một liên hệ mạnh mẽ với cuộc đời này, làm cho họ dễ dàng nhận sự giúp đỡ của ta. Bởi thế, chính trong thời gian này sự tu tập của ta có thể ảnh hưởng đến tương lai của người chết nhiều hơn cả, hoặc giúp họ giải thoát, hoặc giúp họ có tái sanh tốt đẹp. Vậy ta nên dùng mọi phương tiện ta có thể để giúp họ, vì sau khi hình dạng vật lý của họ bắt đầu quyết định, - thường là khoảng từ ngày thứ 21 đến ngày thứ 49 - thì cơ hội chuyển nghiệp cho họ càng bị hạn chế.

Tuy nhiên sự giúp đỡ người chết không chỉ giới hạn trong 49 ngày sau khi chết. Không bao giờ quá muộn để giúp đỡ người nào đã chết, dù họ chết lâu bao nhiêu về trước. Người mà bạn muốn giúp có thể đã chết 100 năm về trước, nhưng nếu ta tu tập cho họ, vẫn còn được lợi lạc. Dudjom Rinpoche

thường nói ngay cả khi người ấy đã đạt giác ngộ, họ vẫn còn cần tất cả sự giúp đỡ mà họ có thể dùng để giúp lại kẻ khác.

Ta có thể giúp đỡ như thế nào

Cách tốt nhất và dễ nhất để giúp đỡ một người chết là làm pháp Chuyển di tâm thức tinh yếu mà tôi đã trình bày trong chương 13, khi chúng ta nghe một người nào đã chết.

Ở Tây Tạng, chúng ta nói cũng như bản chất của lửa là đốt cháy, của nước là giải khát, bản chất của chư Phật là hiện thân ngay khi người nào triệu thỉnh, vì từ bi của các ngài là vô hạn, muốn giúp đỡ tất cả hữu tình. Đừng bao giờ tưởng tượng rằng bạn cầu nguyện không hiệu quả bằng một "người thánh thiện" cầu nguyện cho họ. Bởi vì bạn gần với người chết hơn, nên mãnh lực của tình yêu và chiều sâu của mối liên hệ sẽ làm cho sự cầu nguyện của bạn có năng lực hơn.

Các bậc thầy đã bảo đảm với chúng ta : hãy kêu cầu với chư Phật, các ngài sẽ đáp ứng bạn.

Khandro Tsering Chodron, người vợ tâm linh của Jamyang Khientse, thường nói rằng, nếu bạn thực sự có tâm tốt và có ý định chân thành, thì khi bạn cầu cho người nào, sự cầu nguyện sẽ rất hiệu nghiệm. Bởi thế, hãy tin tưởng rằng nếu người nào bạn rất thương yêu đã chết, và nếu bạn cầu nguyện cho họ với tình yêu và lòng chân thành, thì sự cầu nguyện của bạn sẽ có hiệu lực đặc biệt.

Cách tốt nhất, hiệu quả nhất để làm pháp Chuyển di là trước khi thi thể bị chạm tới hay bị di chuyển bất cứ cách nào. Nếu điều này không thể thực hiện, hãy làm pháp Chuyển di tại chỗ mà người ấy đã chết, hay ít nhất tưởng tượng rõ rệt hình ảnh nơi ấy trong tâm bạn. Có một liên hệ mãnh liệt giữa người chết với nơi chốn và thời gian chết, nhất là trong trường hợp người chết bạo tử.

Trong cõi Trung Ấm tái sanh, như tôi đã nói, tâm thức người chết sống trở lại cái kinh nghiệm chết mỗi tuần một lần, vào đúng ngày hôm ấy. Bởi thế bạn nên làm pháp Chuyển di, hay bất cứ pháp môn tu nào bạn đã chọn, vào bất cứ ngày nào trong 49 ngày, nhưng đặc biệt là vào những ngày tuần của người chết.

Mỗi khi người bà con hay bạn bè đã chết hiện lên trong tâm trí bạn, mỗi khi bạn nghe tên người ấy được nhắc tới, thì hãy gởi đến họ niềm yêu thương của bạn, và tập trung làm phép Chuyển di. Làm pháp ấy bao lâu tùy ý, và càng nhiều lần càng tốt.

Một điều khác bạn có thể làm, mỗi khi bạn nghĩ tới người nào đã chết, là đọc ngay một câu chú như OM MANI PADME HUM, thần chú của đức Phật của lòng từ mẫn, tịnh hóa được tất cả ác nghiệp đưa đến tái sanh ; hoặc câu OM AMI DEWA HRIH, thần chú của đức A Di Đà, vị Phật của ánh sáng vô lượng. Rồi bạn có thể tiếp theo bằng pháp Chuyển di.

Nhưng dù bạn có làm bất cứ pháp môn nào trên đây để giúp người chết hay không làm, đừng bao giờ quên rằng tâm trong cõi Trung Ấm rất bén nhạy, bạn chỉ cần hướng những thiện cảm đến họ cũng đủ lợi lạc cho họ rồi.

Khi bạn cầu nguyện cho người nào thân thiết, bạn có thể, nếu muốn, bao gồm cả những người đã chết khác trong lời cầu nguyện : những nạn nhân của chiến tranh, tàn bạo, tai ách, đói kém, hoặc những người đã và đang chết trong các trại tập trung, như tại Trung Quốc và Tây Tạng. Bạn có thể cầu nguyện cho những người đã chết nhiều năm về trước, như ông bà cố của bạn và những người trong gia đình đã chết từ lâu, hay những nạn nhân trong hai cuộc thế chiến. Hãy tưởng tượng lời cầu nguyện của bạn đặc biệt trải đến những người đã chết trong cơn giận dữ, lo lắng hãi hùng.

*

Những người đã có cái chết kinh khủng hay đột ngột rất cần được giúp đỡ. Những nạn nhân của ám sát, tự sát, tai nạn, chiến tranh, thường rất dễ rơi vào sợ hãi đau đớn, hoặc ở mãi trong kinh nghiệm khủng khiếp về cái chết của họ, do đó không thể tiến đến giai đoạn tái sanh. Khi bạn làm pháp Chuyển di cho họ, hãy làm với mức độ mãnh liệt tha thiết hơn bao giờ cả.

Hãy tưởng tượng những tia sáng chói lọi tuôn phát từ chư Phật và Bồ-tát, trút xuống tất cả ân sủng từ bi của các ngài. Tưởng tượng ánh sáng ấy tuôn xối trên người chết, tịnh hóa họ hoàn toàn, giải thoát họ khỏi nỗi đau đớn rối loạn của cái chết, đem lại cho họ an bình sâu xa lâu dài. Rồi tưởng tượng, với tất cả tâm hồn bạn, người chết đang tan thành ánh sáng và tâm thức họ bây giờ đã được chữa lành, thoát mọi khổ đau và bay lên hòa nhập với tâm giác ngộ của chư Phật.

Một vài người Tây phương vừa qua viếng thăm Tây Tạng đã kể cho tôi nghe một câu chuyện mà họ chứng kiến. Một ngày nọ, một người Tây Tạng đang đi bộ bên lề đường, bị một chiếc xe cam-nhông của Trung Quốc đụng chết ngay tức khắc. Khi ấy, một tu sĩ tình cờ đi qua, vội vàng đến ngồi cạnh người chết nằm trên đất. Họ trông thấy tu sĩ ghé vào tai người chết đọc một câu gì đó ; thình lình họ kinh ngạc thấy người chết sống lại. Khi ấy tu sĩ làm pháp Chuyển di tâm thức cho người ấy, và hướng dẫn ông ta an tịnh đi vào cõi chết. Cái gì đã xảy ra ? Rõ ràng vị tu sĩ đã nhận thấy nỗi kinh hoàng của người kia, làm cho y rất giao động khi chết, nên vị tu sĩ đã hành động chớp nhoáng : trước hết giải thoát tâm người chết khỏi nỗi đau buồn, rồi sau đó, nhờ pháp Chuyển di, đưa thần thức họ về một cõi Phật, hoặc một tái sanh tốt. Đối với những người Tây phương chứng kiến việc ấy, thì tu sĩ có vẻ chỉ là một người bình thường, nhưng câu chuyện này chứng tỏ ông là một hành giả có năng lực rất đáng nể.

Thiền định và cầu nguyện không phải là cách duy nhất ta có thể làm để giúp người chết. Chúng ta có thể bố thí cho người bệnh, người nghèo khổ, để hồi hướng cho họ. Chúng ta có thể đem tài sản họ để lại để cho người nghèo. Ta có thể nhân danh họ mà đóng góp vào các việc nghĩa như sung vào bệnh viện, cứu trợ, tiếp dẫn đường hay tu viện.

Ta cũng có thể bảo trợ cho các khóa tu nhập thất của những hành giả tốt, hay lễ cầu nguyện do những bậc thầy vĩ đại hướng dẫn ở những nơi thiêng liêng như Bồ đề tràng. Ta có thể cúng đốt đèn cho người chết, hay bảo trợ những công trình mỹ thuật liên hệ đến việc tu tập. Một phương pháp giúp đỡ người chết nữa là phóng sanh những con vật sắp bị giết. Pháp này thịnh hành ở Tây Tạng và dãy Hy Mã Lạp Sơn.

Điều quan trọng là hồi hướng công đức những thiện sự ấy cho người chết, cho tất cả người chết, để mọi người đã chết có được một tái sanh tốt và hoàn cảnh thuận lợi trong đời kế tiếp của họ.

Sự thấu thị của người chết

Hãy nhớ rằng tâm thức người trong cõi Trung Ấm sáng suốt bén nhạy gấp bảy lần khi sống. Điều này có thể làm cho họ đau khổ lớn hoặc lợi lạc lớn.

Bởi thế, điều cốt yếu là, khi một người thân chết, bạn phải càng cẩn thận càng tốt, trong tất cả hành vi cử chỉ bạn, để khỏi quấy rầy họ, làm họ tổn thương. Vì khi người chết trở về nhà với những người thân còn lại, hay với những người tụng niệm làm phép cho họ, thì trong tình trạng mới của tâm thức họ, họ có thể không những trông thấy những gì đang xảy ra, mà còn đọc được trong tâm những người khác. Nếu bà con chỉ âm mưu tranh đoạt chia gia tài họ để lại, hay chỉ nói và nghĩ về ân oán, không co tình thương chân thực đối với người chết, thì họ có thể vô cùng tức giận, đau khổ, vỡ mộng, và do đó sẽ bị lôi kéo vào những cảm xúc dữ dội mà phải đi vào một tái sanh bất hạnh.

Chẳng hạn, hãy tưởng tượng nếu người chết thấy người ta tụng kinh cho mình không thành khẩn, tâm người tụng bận rộn với những việc giải trí tầm thường thì họ có thể mất tất cả chút niềm tin nào họ có thể có. Hãy tưởng tượng nếu một người chết phải nhìn những người thân buồn sầu thảm thiết, cũng có thể làm cho họ vô cùng áo não. Và nếu ví dụ người chết khám phá ra rằng bà con chỉ giả vờ yêu thương họ vì tiền, thì họ cũng có thể đau khổ vỡ mộng đến nỗi sẽ thành ma trở về ám ảnh người hưởng gia tài mình để lại. Bây giờ bạn đã thấy những gì bạn làm, nghĩ, hay cư xử sau khi một người thân chết, có thể có tầm quan trọng ghê gớm và ảnh hưởng lớn lao đến tương lai họ nhiều hơn bạn tưởng.

Bạn cũng sẽ thấy tại sao điều thật thiết yếu cho tâm linh người chết được an ổn, là những người còn lại phải hòa hợp. Bởi thế, ở Tây Tạng khi bà con bạn bè người chết tụ hội lại, họ thường được khuyến khích hãy cùng tụng đọc với nhau càng nhiều càng tốt một câu thần chú như OM MNI PADME HUM. Điều này ai ở Tây Tạng cũng có thể làm, vì biết nó chắc chắn sẽ giúp đỡ người chết. Bởi thế, câu thần chú này gây cho họ nguồn cảm hứng để cùng nhau tụng đọc trong niềm sùng tín. Tính thiêng liêng của người chết trong cõi Trung Ấm cũng khiến nếu được một bậc thầy hay hành giả tâm linh giàu kinh nghiệm làm lễ, người chết sẽ được lợi lạc vô cùng. Điều vị ấy là là an trú trong tự tánh tâm nguyên ủy, rồi hô triệu thân ý sanh của người chết đang lang thang trong cõi Trung Ấm. Khi thân ý sanh đã đến trước bậc thầy, do năng lực thiền định của ông, ông có thể khai thị bản tánh thanh tịnh cho người chết. Nhờ năng lực thần thông, người chết thấy được tâm giác ngộ của vị thầy, và ngay tại chỗ được giải thoát.

Những cũng chính vì lý do đó, mà bất cứ gì một hành giả thông thường có thể làm cho người chết, cũng có thể giúp họ rất nhiều. Bạn có thể tu tập pháp quán một trăm vị thần an lạc và phẫn nộ liên hệ Tử Thư Tây Tạng, hay bạn

có thể chỉ an trú trong một tâm trạng bi mẫn ; nhất là nếu khi ấy bạn có triệu thỉnh hương linh người chết, thì họ được lợi lạc vô cùng.

Mỗi khi hành giả Phật tử chết, chúng tôi báo cho tất cả thầy và bạn đạo của họ biết để có thể khởi sự hành pháp cầu siêu cho họ ngay. Thường tôi thâu thập tên những người đã chết, rồi gửi đến cho những bậc thầy lớn mà tôi biết ở Ấn và Hy Mã Lạp Sơn. Cách vài tuần, các vị này làm pháp thanh luyện cho họ một lần, và mỗi năm có một thiền hội mười ngày để cầu siêu tập thể tại các tu viện.

Cách Tây Tạng cầu siêu người chết

1- Tử Thư Tây Tạng

Tại Tây Tạng, khi pháp Chuyển di đã làm cho người chết xong, quyển Tử Thư được đọc đi đọc lại nhiều lần, và những pháp tu liên hệ được thực hành. Ở miền Đông Tây Tạng, chúng tôi thường có truyền thống đọc Tử Thư suốt 49 ngày sau khi chết. Qua đó, người chết được chỉ cho biết họ đang ở giai đoạn nào trong tiến trình, và được cho những chỉ dẫn hay cảm hứng mà họ cần.

Những người Tây phương thường hỏi tôi : "Làm sao một người đã chết có thể nghe đọc Tử Thư ?"

Câu trả lời giản dị là : Tâm thức người chết khi được hô triệu bởi năng lực của lời kinh, thì có thể đọc được tâm ta và có thể cảm nhận đúng những gì mà ta có thể nghĩ hay thiền định về họ. Bởi thế, không có chướng ngại nào cho người chết để hiểu được Tử Thư Tây Tạng đang đọc cho họ, dù là đọc bằng Tạng ngữ.

Đối với người chết thì ngôn ngữ không là một trở ngại, vì tâm họ có thể đọc được ý nghĩa cốt yếu của kinh văn.

Điều này khiến cho sự tập trung tâm ý của người hành lễ càng thêm quan trọng, chứ không phải chỉ làm chiếu lệ mà được. Và bởi vì người chết đang

thực sự sống những kinh nghiệm đề cập trong sách, nên họ có thể có nhiều khả năng hơn ta để hiểu chân lý của Tử Thư.

Đôi khi tôi tự hỏi : "Nhưng nếu lỡ tâm thức đã ngất xỉu và rơi vào tình trạng quên lãng vào lúc chết thì sao ?" . Vì ta không biết bao lâu người chết sẽ ở trong trạng thái hôn mê, và lúc nào thì họ bắt đầu đi vào Trung Ấm tái sanh, nên Tử Thư được đọc và tu luyện liên tục để phòng hờ.

Nhưng còn những người không quen thuộc với giáo lý hay Tử Thư thì sao ? Chúng ta có nên đọc cho họ nghe không ? Đức Dalai Lama đã cho một lời chỉ dẫn rõ ràng :

Dù bạn có tin tôn giáo nào hay không, điều rất quan trọng vẫn là có được tâm an bình lúc chết... Theo quan điểm Phật giáo, dù người chết có tin luân hồi hay không, thì sự tái sanh của họ vẫn hiện hữu, bởi thế một tâm an bình là quan trọng vào lúc chết. Nếu người chết là một kẻ vô thần, thì việc đọc Tử Thư có thể làm tâm họ giao động, có thể gợi sự thù ghét, và bởi thế có thể hại họ hơn là giúp họ. Nhưng nếu người nào mở lòng ra mà nghe, thì những câu thần chú hay danh hiệu Phật trong đó có thể giúp họ “kết nhân duyên" và nhờ thế có thể có ích lợi cho họ. Bởi thế, điều quan trọng trên hết là xét thái độ của người chết.

2- Né Dren và Chang Chok

Cùng với việc đọc Tử Thư còn có lễ Né Dren để hướng dẫn hương linh, hay lễ Chang Chok để tịnh hóa hương linh, trong đó bậc thầy sẽ hướng dẫn người chết đến một tái sanh tốt.

Tốt nhất, hai lễ ấy nên làm ngay sau khi chết, hay ít nhất trong vòng 49 ngày. Nếu thi thể không có đấy, thì nên hô triệu thần thức người chết về trong một hình nhân hay tấm thẻ "bài vị" có hình và tên họ người ấy, gọi là một "tsenjang". Lễ này có năng lực nhờ ở sự kiện rằng thời gian ngay sau khi

chết, người chết thường có một ấn tượng mạnh về thân xác mình trong đời vừa qua.

Nhờ năng lực thiền quán của bậc thầy, thần thức người chết đang lang thang trong cõi Trung Ấm, được gọi về trong tấm thẻ bài hay tấm ảnh tượng trưng cho họ.

Thần thức khi ấy được tịnh hóa, lọc sạch những hạt giống nghiệp trong sáu cõi, rồi được nghe một bài thuyết pháp giống như lúc còn sống ở đời ; và người chết khi ấy được khai thị bản tâm. Cuối cùng, lễ Chuyển di tâm thức được thực hiện và thần thức người chết được hướng dẫn đến một trong các cõi Phật. Sau đó tsenjang (hình nhân hay thẻ bài) được đốt, và thế là đã tịnh hóa nghiệp chướng của người chết.

3- Tịnh hóa lục đạo

Thầy tôi, Dilgo Khientse Rinpoche thường bảo, lễ "Tịnh hóa lục đạo" là lễ thanh luyện tốt nhất cho một hành giả đã chết.

Sự tu tập để tịnh hóa lục đạo này thường làm khi sống, dùng thiền định và quán tưởng để thanh lọc thân xác khỏi sáu phiền não chính, cùng với sáu cõi mà phiền não ấy tạo nên. Pháp này cũng có thể làm cho người chết rất hiệu nghiệm, vì nó thanh lọc căn bản nghiệp của họ,ï và do đó thanh lọc cái gốc rễ của tương quan giữa họ với sinh tử. Điều này quan trọng, vì nếu cảm xúc tiêu cực (phiền não) không tịnh hóa, thì chúng sẽ điều động thần thức tái sanh vào cõi nào đó trong lục đạo.

Theo mật điển Dzogchen, những cảm xúc tiêu cực tích tụ trong hệ tâm-vật-lý là những huyệt đạo vi tế, nội phong hay năng lực, và nhóm lại ở một vài trung tâm năng lực (huyệt) đặc biệt trong cơ thể. Bởi thế, hạt giống của địa ngục và nhân của nó là giận dữ, được định vị trí ở dưới hai gót chân ; cõi ngạ quỷ và nhân của nó là dục tham, gốc ở bàn tọa ; cõi súc sinh và nhân của nó là ngu si thì có vị trí ở rốn ; cõi người và nhân của nó là hoài nghi, có trị tri ở

tim ; cõi tu-la và nhân của nó là ganh tị nằm ở yết hầu ; cõi trời và nhân của nó là kiêu mạn, thì có vị trí ở đỉnh đầu.

Trong pháp tu tập để tịnh hóa lục đạo, khi mỗi cõi và cảm xúc tiêu cực của nó được thanh lọc, hành giả quán tưởng tất cả nghiệp do cảm xúc đặc biệt ấy tạo nên bây giờ đã khô kiệt, và thân phần liên hệ đến nghiệp của cảm xúc ấy hoàn toàn tan thành ánh sáng. Bởi thế, khi bạn làm pháp tu luyện này cho một người chết, thì hãy nhất tâm quán tưởng rằng, sau khi làm xong, tất cả nghiệp được thanh tịnh và thân họ, toàn bản thể họ tan thành ánh sáng rực rỡ.

4- Pháp tu quán một trăm vị thần an lạc và phẫn nộ

Một cách khác để giúp người chết là sự hành trì Trăm vị thần an lạc và phẫn nộ (những thần này đã được nói ở chương 17 - "Tia sáng nội tâm"). Hành giả quán toàn thân thể mình là một mandala của trăm vị thần an lạc và phẫn nộ ; chư thần an lạc được quán ở huyệt tim, chư thần phẫn nộ ở não. Hành giả khi ấy tưởng tượng chư thần phát ra ngàn tia sáng chan hòa lên trên người chết để tịnh hóa tất cả ác nghiệp của họ.

Thần chú để tịnh hóa mà hành giả tụng đọc là thần chú Kim cương tát đỏa, vị thần chủ trì tất cả mandala của Mật giáo, và là vị thần ở trung ương trong mandala một trăm vị thần an lạc và phẫn nộ, mà năng lực được hô triệu cốt để tịnh hóa và chữa bệnh. Thần chú này là "Thần chú một trăm ngữ âm", bao gồm trăm "chủng tự" của trăm vị thần ấy. Bạn có thể xử dụng một dạng ngắn gồm sáu âm của thần chú Kim cương tát đỏa (Vajrasattva) là OM VAJRA SATTVA HUM (Tạng ngữ Om Benza Sattb Hung). Ý nghĩa câu này là "Hỡi thần Kim cương tát đỏa ! Nhờ năng lực của ngài, xin cho con được tịnh hóa, được chữa lành, được chuyển nghiệp".

Một bài chú quan trọng khác trong mật điển Dzogchen và trong hành trì liên hệ đến Tử Thư Tây Tạng là A A HA SHA SA MA. Sáu âm của bài chú này có năng lực "đóng cửa ngõ" đi vào lục đạo luân hồi.

5- Hỏa táng

Thông thường trong nhiều truyền thống Đông phương, hỏa táng là cách để thanh toán thây chết. Trong Phật giáo Tây Tạng cũng có những pháp hành đặc biệt cho lễ hỏa táng. Chỗ hỏa táng hay dàn hỏa táng được quán tưởng thành mandala của Kim cương tát đỏa, hay Trăm vị thần an lạc và phẫn nộ. Chư thần được quán tưởng mãnh liệt, sự hiện diện của họ được triệu thỉnh. Cái thây của người chết được quán như thực sự đại diện cho tất cả nghiệp ác và chướng ngại của họ. Khi cái thây bùng cháy, những ác nghiệp chướng ngại ấy được chư thần tiêu thụ trong một bữa tiệc lớn, chuyển hóa chúng thành ra bản chất trí tuệ. Những tia sáng được tưởng tượng như là tuôn phát từ chư thần ; cái xác được quán đang tan rã hoàn toàn thành ánh sáng, và tất cả bất tịnh của người chết được tịnh hóa trong ngọn lửa rực rỡ của trí tuệ. Khi quán tưởng điều này, ta có thể tụng đọc thần chú một trăm âm hay sáu âm của Kim cương tát đỏa. Sự tu tập giản dị này dành cho lễ hỏa táng là do Dudjom Rinpoche và Dilgo Khientse Rinpoche truyền lại.

Tro của cái xác và tsenjang (hình nhân, bài vị...) khi ấy có thể trộn với đất sét mà làm thành những hình tượng nhỏ gọi là tsatsa, được chú nguyện và dâng hiến nhân danh người chết để tạo những duyên tốt cho một tái sanh tốt đẹp trong tương lai.

6- Cúng tuần

Trong một môi trường Tây Tạng, những cuộc hành thiền tu tập xảy ra đều đặn mỗi ngày thứ bảy sau khi chết, hay nếu gia đình có thể lo liệu, thì suốt cả 49 ngày. Những tu sĩ được mời đến hành pháp, nhất là những vị Lama thường gần gũi gia đình ấy và có liên hệ với người chết. Đèn được thắp sáng và liên tục đọc kinh cầu nguyện, cho đến khi cái xác được đưa ra khỏi nhà. Những phẩm vật được cúng dường lên các vị thầy và các bàn thờ, và phát chẩn cho kẻ nghèo nhân danh người chết.

Những pháp hành hàng tuần nhân danh người chết được xem là thiết yếu, vì thân ý sanh trong cõi Trung Ấm đang kinh quá cái chết của mình trở lại đúng vào ngày ấy mỗi tuần. Nếu người chết có đủ công đức do kết quả của thiện nghiệp quá khứ, thì lợi lạc của những pháp này, hành trì nhân danh họ, sẽ làm cái đà để chuyển họ đến một cõi thanh tịnh. Nói thật chính xác, thì nếu người ấy chết ngày thứ tư trước ngọ, thì tuần thứ nhất sẽ làm vào thứ ba tuần sau đó. Nếu chết sau ngọ, thì làm tuần vào ngày thứ tư tuần sau.

Người Tây Tạng xem tuần thứ tư sau khi chết là một ngày có ý nghĩa đặc biệt, vì có người nói bình thường người chết không ở trong cõi Trung Ấm lâu hơn 4 tuần. Tuần thứ bảy cũng được xem là một khúc quanh quan trọng, vì 49 ngày được xem là thời hạn lâu nhất trong cõi Trung Ấm đi đầu thai. Bởi thế, vào những dịp này, thầy và các bạn đạo sẽ được mời đến nhà, và những sự tu tập, cúng dường, bố thí... được thực hiện đại quy mô.

Một lễ cúng khác được thực hiện mỗi năm một lần sau khi chết, để đánh dấu ngày tái sanh của người chết. Phần đông gia đình Tây Tạng thường làm lễ mỗi năm một lần vào những ngày giỗ thầy, giỗ cha mẹ, chồng vợ, anh chị em của họ. Vào những ngày ấy họ cũng bố thí cho người nghèo.

Giúp đỡ người đau buồn

Trong cộng đồng Tây Tạng, mỗi khi một người nào chết, thì điều tự nhiên là thân quyến bạn bè họ tụ họp lại, và mọi người tìm cách này cách khác để giúp một tay. Toàn thể cộng đồng đem lại cho tang gia sự nâng đỡ tinh thần, tình cảm và thực tế, nên nhà có người chết không bao giờ bị bỏ mặc cho cảm thấy vô phương không biết phải làm gì. Mọi người trong xã hội Tây Tạng biết họ phải làm những gì họ có thể làm cho người chết, càng nhiều càng hay, và chính điều đó giúp tang quyến có thể chịu đựng, chấp nhận cái chết của người thân để tiếp tục sống.

Thật là khác xa với xã hội tân tiến, trong đó sự nâng đỡ của cộng đồng hầu như hoàn toàn không có. Tôi nghĩ sự nâng đỡ như thế thường đã giúp ích xiết bao cho thân quyến người chết khỏi kéo dài nỗi đau buồn và những khó khăn không cần thiết.

Những học trò tôi, làm cố vấn tỉnh cảm trong các Tiếp dẫn đường, cho tôi biết một trong những nguyên nhân buồn khổ trầm trọng nhất của một người mất mát người thân, là nghĩ rằng bản thân họ cũng như bất cứ ai, không ai có thể làm gì cho những thân quyến đã mất của họ. Nhưng như tôi đã nói, có rất nhiều việc mà bất cứ ai cũng có thể làm để giúp cho người đã chết.

Một cách an ủi người đau buồn là khuyến khích họ làm cái gì cho những người thân của họ đã chết : bằng cách sống hăng hái hơn, sống thay cho người chết, tu thay cho họ, và đem lại cho cái chết của họ một ý nghĩa sâu xa hơn. Ở Tây Tạng người ta còn đi hành hương nhân danh người đã chết, và vào những thời gian đặc biệt và nơi chốn thiêng liêng, họ sẽ nghĩ đến những người thân đã chết và tu tập để hồi hướng cho họ. Người Tây Tạng không bao giờ quên người chết : họ thường cúng chùa nhân danh người chết ; khi có những lễ hội cầu nguyện lớn, họ sẽ cúng vào đó nhân danh người chết ; họ tiếp tục hiến tặng cho những chương trình tu học nhân danh người chết, và lúc nào gặp những bậc thầy họ cũng xin lời cầu nguyện đặc biệt cho người chết. Niềm an ủi lớn nhất cho một người Tây Tạng là khi biết một bậc thầy đang tu tập hồi hướng công đứ cho thân nhân đã chết của họ.

Vậy thì đừng để cho ta chết đi một nửa theo với người chết ; ta hãy cố sống sau khi họ chết với niềm hăng say hơn nữa. Ta hãy cố ít nhất làm tròn ước nguyện của người chết, ví dụ bằng cách bố thí vài sở hữu của họ cho hội từ thiện, hay bảo trợ nhân danh họ cho một dự án mà họ thường ưa chuộng.

Những người Tây Tạng thường viết thư chia buồn với bạn bè đang khóc người thân với những lời đại khái như sau :

“Mọi sự đều vô thường, mọi người rồi phải chết, bạn đã biết. Vậy mẹ bạn có chết cũng là điều tự nhiên : thế hệ già chết trước. Bà cụ đã già yếu, chắc cũng không ân hận gì khi bỏ thân xác này. Và vì bạn có thể giúp bà bằng cách cúng vào các thiền hội tu tập và làm việc thiện nhân danh bà, chắc chắn bà sẽ sung sướng nhẹ nhàng. Vậy bạn đừng buồn” .

Nếu bạn ta có con hay một người thân còn trẻ chết, chúng ta có thể nói với họ :

“Con trai bạn đã chết, thật là như trời long đất lỡ với bạn. Tôi biết điều đó thật tàn nhẫn phi lý. Tôi không thể nào hiểu được. Nhưng có lẽ cái nghiệp của cháu là phải chết, và tôi tin rằng cái chết ấy chắc đã thanh toán được một món nợ nghiệp nào đó mà bạn và tôi không thể biết. Nỗi đau buồn của bạn cũng là của tôi. Nhưng hãy nhớ rằng, bây giờ bạn và tôi có thể giúp cháu, bằng sự tu tập của chúng ta, thiện nghiệp chúng ta, tình thương của chúng ta ; chúng ta có thể cầm tay cháu mà bước bên cạnh cháu ngay bây giờ, dù cháu đã chết, để giúp cháu có được một tái sanh mới và một đời sống dài hơn lần sau" .

Trong thế giới hiện nay của chúng ta, nơi mà ta không biết được cả đến chuyện có thể giúp đỡ người chết, nơi mà ta chưa từng đối mặt cái chết một lần nào trong đời, thì chuyện tư duy sáng suốt và bình tĩnh như vậy không phải dễ. Một người lần đầu tiên khóc người thân có thể phải tan nát cõi lòng vì những cảm xúc rối bời như buồn, giận, chối bỏ, rút lui, mặc cảm phạm tội... thình lình tàn phá tâm hồn họ. Muốn giúp những người như thế, bạn cần sự kiên nhẫn và tế nhị. Bạn cần thời gian ngồi với họ để cho họ nói, lắng nghe không phê phán mỗi khi họ nhớ lại những hoài niệm riêng tư nhất, hoặc cứ tái đi tái lại từng chi tiết của cái chết. Trên tất cả, có thể bạn chỉ cần ở đấy với họ, lúc mà họ đang kinh quá nỗi đau buồn khốc liệt nhất trong đời. Hãy sẵn sàng đến với họ bất cứ lúc nào, ngay cả những lúc họ có vẻ không cần

hiện diện của bạn. Carol, một góa phụ, khi được hỏi ai giúp bà nhiều nhất trong lúc chồng bà chết, đã trả lời : "Những người tiếp tục gọi điện thoại và ghé thăm, ngay cả khi tôi nói không cần" .

Những người buồn khổ cũng như đang trải qua một loại chết. Cũng như người chết, họ cần biết rằng những cảm xúc rối ren mà họ đang kinh quá là điều tự nhiên. Họ cũng cần biết rằng tiến trình tang tóc thường cam go và dài đăng đẳng, khi nỗi đau buồn cứ tái đi tái lại theo chu kỳ. Nỗi kinh hoàng tê tái không tin ban đầu sẽ tàn phai, nhường chỗ cho một ý thức sâu xa tuyệt vọng về sự mất mát vô biên của họ, mà cuối cùng cũng sẽ hồi phục, trở lại thế quân bình. Hãy cho họ biết đây là một mẫu mực sẽ trở lại nhiều lần, tháng này qua tháng khác, và tất cả những cảm giác đau khổ, sợ hãi không thể chịu đựng, tưởng chừng như không còn sống ra con người được nữa, cũng chuyện là chuyện bình thường. Cho họ biết rằng, dù họ có thể đau đớn trong một, hai năm, nỗi đau của họ chắc chắn rồi cũng đi đến kết thúc và chuyển thành sự chấp nhận.

Judy Tatebaum nói :

“Nỗi đau buồn là một vết thương cần được chú ý để hàn gắn. Hàn gắn một nỗi đau buồn có nghĩa là đối mặt với nó một cách công khai, thẳng thắng, bộc lộ và phóng thích trọn vẹn nó, chấp nhận nó kéo dài bao lâu nó cần để cho vết thương lành lại. Thường ta cứ sợ rằng một khi công nhận nỗi đau buồn, chắc ta không thể nào chịu nổi. Sự thật thì nỗi đau khổ được bộc lộ ra sẽ có lúc đi đến kết thúc. Đau khổ mà không bộc lộ được thì cứ kéo dài bất tận".

Nhưng thông thường, bạn bè và gia quyến của người đau buồn cứ mong cho người ấy “trở lại bình thường" sau vài tháng. Điều này chỉ tăng thêm nỗi lạc loài cô lập của họ, khi nỗi đau khổ vẫn tiếp diễn, và có thể càng sâu sắc hơn.

Ở Tây Tạng, như tôi đã nói, toàn thể cộng đồng, bạn bè, bà con, thường tham dự suốt 49 ngày sau khi một người nào chết, và mọi người đều bận rộn trong

việc giúp đỡ tâm linh cho người chết, có hàng trăm chuyện để làm. Người đau buồn cứ việc đau buồn, họ khóc lóc chút đỉnh, đó là chuyện tự nhiên, và khi mọi người ra về, thì ngôi nhà có vẻ trống trải. Tuy thế, sự bận rộn lo lắng nâng đỡ của người xung quanh - bằng nhiều cách tế nhị, làm ấm lòng đã giúp họ rất nhiều trong nỗi đau thương tang tóc.

Trong xã hội Tây phương, sự chạm mặt một mình với nỗi mất mát thực là khác hẳn. Và nhất là trong trường hợp một vụ chết đột ngột, tự sát, thì nỗi đau khổ của người ở lại càng tăng cường mãnh liệt. Nó làm cho họ càng cảm thấy bất lực không biết làm sao để giúp đỡ người chết. Điều rất quan trọng là để cho người thân đến nhìn thấy xác chết của người chết đột ngột, nếu không, họ rất khó mà nhận ra cái chết thực sự đã xảy đến. Nếu có thể, người ta nên ngồi cạnh xác chết ấy, để nói những gì cần nói, diễn tả niềm yêu thương, và khởi sự nói lời từ biệt.

Nếu điều này không thể thực hiện được, thì hãy đem ra một tấm ảnh của người chết và khởi sự tiến trình từ giã, hoàn tất mối tương quan, rồi buông xả. Hãy khuyên những người có người thân chết nên làm việc này, điều này sẽ giúp cho họ chấp nhận tin buồn, thực tại nát lòng của cái chết. Cho họ biết những cách giúp đỡ người chết như đã nói trên, những cách đơn giản họ có thể làm, thay vì ngồi bó gối một cách vô vọng, nghiền ngẫm về cái chết ấy trong nỗi âm thầm áo não tự trách.

Trong trường hợp một cái chết đột ngột, những người thân thường có thể kinh quá những cảm xúc tức tối trước những gì mà họ cho là nguyên nhân cái chết.

Hãy giúp họ bộc lộ sự tức giận ấy, vì nếu bị giữ lại trong lòng, thì sớm muộn sự tức giận ấy sẽ đưa đẩy họ vào một nỗi áo não kinh niên. Hãy giúp họ buông xả cơn tức giận và cho họ thấy những chiều sâu của nó, là nỗi đau mất

mát. Rồi họ có thể khởi sự công việc buông xả, một chuyện gay go nhưng cuối cùng sẽ hàn gắn mối thương tâm.

Cũng có nhiều khi người còn lại sau cái chết của một người thân, cảm thấy mãnh liệt mặc cảm phạm tội, cứ bị ám ảnh bởi những lỗi lầm của mình trong quá khứ với người đã chết, hoặc tự dày vò vì nghĩ đáng lẽ mình có thể làm gì để ngăn cái chết. Hãy giúp họ nói ra những cảm giác phạm tội ấy, dù chúng có vẻ phi lý đến đâu. Dần dà những cảm giác ấy sẽ giảm bớt, và họ sẽ tự tha thứ cho họ để tiếp tục sống nốt cuộc đời của mình.

Một pháp môn trọng yếu

Bây giờ tôi sẽ cho bạn một phương pháp tu tập có thể giúp bạn rất nhiều, mỗi khi bạn bị đau đớn, buồn sầu kinh khủng. Đ?y là một pháp mà thầy Jamyang Khientse tôi thường dạy cho những người đang kinh quá sự đau khổ tinh thần, dằn vặt tâm can. Và tôi biết với kinh nghiệm bản thân rằng pháp này có thể đem lại nguồn an ủi lớn lao như cất một gánh nặng khổng lồ. Đời sống của một người giảng dạy trong một thế giới như thế giới phương Tây không phải dễ. Lúc còn trẻ, có những lúc tôi gặp phải khủng hoảng khó khăn, khi ấy tôi luôn luôn triệu thỉnh Padmasambhava, như bây giờ tôi vẫn làm, và nghĩ đến ngài như tất cả các bậc thầy của tôi. Và tôi đã khám phá rằng phương pháp ấy thật có thể chuyển hóa tôi một cách mầu nhiệm, thảo nào các bậc thầy tôi thường nói rằng, pháp hành trì Padmasambhava là hữu ích nhất mỗi khi ta gặp khó khăn, vì pháp này có cái năng lực mà bạn cần để vượt qua sự hỗn loạn, rối ren của thời đại.

Bởi vậy, khi bạn buồn nản, lo sầu, xuống dốc, khi bạn cảm thấy không thể đi thêm được nữa, cảm thấy cõi lòng tan nát, thì tôi khuyên bạn nên áp dụng pháp môn này. Điều kiện duy nhất để tu tập có hiệu quả là bạn cần phải làm thực tập này với tất cả năng lực của bạn, bạn cần phải xin cầu, và tha thiết xin cầu.

Mặc dù hành thiền, bạn vẫn còn có nhiều cảm xúc đau đớn khổ sở và vô số chuyện từ các đời quá khứ, hoặc đời này nổi lên mà bạn thấy khó thể đương đầu. Bạn có thể thấy mình không đủ trí tuệ và định tĩnh để đối phó với chúng, và một mặt thiền định không mà thôi chưa đủ. Khi ấy điều bạn cần là cái mà tôi gọi "một sự tu luyện từ tim". Tôi luôn luôn cảm thấy buồn sầu vì người ta không có một kiểu làm như thế để giúp họ trong những lúc khốn đốn. Nếu bạn có làm, bạn sẽ tìm thấy mình có một cái gì vô cùng quý báu, nó sẽ là một nguồn sức mạnh chuyển hóa cuộc đời bạn.

1- Triệu thỉnh

Trong bầu trời trước mặt, bạn hãy triệu thỉnh hiện diện của bất cứ thực thể giác ngộ nào mà bạn có cảm ứng nhất, và xem vị ấy như hiện thân của tất cả chư Phật, Bồ-tát, bậc thầy. Đối với tôi, hiện thân ấy là Padmasambhava. Nếu bạn không thể tưởng tượng ra trong tâm nhãn của bạn một hình dạng nào, thì hãy cứ có một cảm giác mãnh liệt về sự hiện diện ấy, và triệu thỉnh năng lực từ bi và ân sủng vô biên của ngài.

2- Hô triệu

Mở lòng bạn ra, và kêu gọi ngài với tất cả nỗi đau đớn khổ sở mà bạn cảm thấy. Nếu bạn cảm thấy muốn khóc thì đừng cố nín, mà cứ việc tuôn ra, và thực tình cầu xin sự giúp đỡ. Hãy biết rằng có một người nào thực sự đang ở đấy để giúp bạn, một người đang lắng nghe bạn, cảm thông bạn với lòng từ mẫn, không bao giờ phê phán bạn : đó là một người bạn chân tình. Hãy hô triệu vị ấy từ đáy sâu nỗi đau đớn của bạn, dùng câu thần chú OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDhi HUM, thần chú đã được xử dụng hàng bao thế kỷ bởi hàng trăm ngàn người, như một dòng suối để tịnh hóa, chữa lành và che chở.

3- Làm tràn đầy hỷ lạc trong tim

Hãy tưởng tượng và biết rằng vị Phật mà bạn đang kêu cầu ấy đã đáp ứng với tất cả năng lực từ bi và trí giác của ngài. Nguồn ánh sáng rực rỡ từ nơi ngài đang tuôn về phía bạn. Hãy tưởng tượng ánh sáng ấy như vị cam lồ đang rót đầy tim bạn, và chuyển hóa tất cả đau thương của bạn thành hỷ lạc.

*

Một cách Padmasambhava xuất hiện là đắp y ngồi trong tư thế thiền, toát ra một cảm giác ấm cúng tiện nghi, với nụ cười yêu thương trên gương mặt ngài. Trong hóa thân này, ngài được gọi là "Đại lạc". Tay ngài đặt thoải mái trên hai vế, đỡ lấy một cái tách làm bằng sọ người đựng toàn cam lồ Đại lạc. Nước cam lồ ấy đang tung tóe khắp nơi để chữa lành mọi đau thương bệnh tật. Ngài ngồi một cách an tịnh trên một tòa sen nở, nằm trong một trái cầu bằng ánh sáng.

Hãy nghĩ về ngài như một mặt trời phúc lạc, suối nguồn của sự nồng nàn yêu thương, an ủi, chữa lành. Hãy mở lòng bạn ra, tuôn ra tất cả đau khổ của bạn, cầu xin cứu giúp. Và đọc câu thần chú của ngài : OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDhi HUM.

Bây giờ, hãy tưởng tượng hàng ngàn tia sáng tuôn ra từ nơi thân ngài hay từ tim ngài. Tưởng tượng ngài đang vui vẻ chan rưới vị cam lồ liên tục trên người bạn, một thứ ánh sáng như chất lỏng bằng vàng ròng rót vào tim bạn, chuyển hóa khổ đau của bạn thành an lạc.

Đấy là phương pháp kỳ diệu mà thầy tôi thường dạy, nó đem lại cho tôi cảm hứng và sự giúp đỡ lớn lao vào những lúc tôi cần giúp đỡ.

4- Giúp đỡ người chết

Khi bạn làm thực tập này nhiều lần, đọc thần chú và làm cho tâm bạn tràn ngập hỷ lạc, thì dần dần sự khổ đau của bạn sẽ tan hòa vào trong niềm an tịnh của tự tánh tâm bạn. Bạn sẽ vui mừng nhận ra rằng, chư Phật vốn không ngoài tâm bạn, mà luôn luôn ở với bạn, bất ly tự tánh bạn. Và những gì Phật

làm qua sự ban phước của ngài, là gia trì năng lực cho bạn, nuôi dưỡng bạn bằng niềm tin đối với Phật tánh ở bên trong.

Bây giờ, với tất cả năng lực tin tưởng mà pháp này đã đem lại cho bạn, bạn hãy tưởng tượng mình đang gởi phúc lạc ấy, ánh sáng từ bi của chư Phật ấy đến những người thân yêu đã chết. Điều này đặc biệt quan yếu trong trường hợp một người gặp cái chết thảm khốc, vì nó giúp chuyển hóa nỗi đau đớn của họ, đem lại cho họ bình an và phúc lạc. Trong quá khứ, có lẽ bạn đã cảm thấy tuyệt vọng, vô phương giúp đỡ những người thân, nhưng bây giờ, qua pháp tu tập này, bạn có thể cảm thấy được an ủi, khuyến khích và có thêm năng lực để giúp người đã chết.

Mở rộng cõi lòng

Đừng mong có hiệu quả tức thì, hay một phép lạ nào đó. Có thể chỉ sau một thời gian, hay lâu hơn nhiều, trong lúc không ngờ, sự đau khổ của bạn sẽ chuyển hướng. Đừng mong đợi chấm dứt đau khổ một lần dứt khoát. Hãy mở rộng lòng đối với nỗi đau buồn, như bạn mở lòng ra đối với chư Phật và các bậc giác ngộ trong lúc thiền quán.

Bạn có thể cảm thấy biết ơn nỗi đau khổ, vì nó cho bạn cơ hội làm việc thẳng với nó và chuyển hóa nó. Nếu không có đau khổ thì bạn đâu bao giờ khám phá ra rằng tận đáy sâu của khổ đau còn có một kho tàng phúc lạc. Thời gian mà bạn đau khổ có thể là thời gian bạn cởi mở nhất, và chỗ mà bạn cực kỳ thương tổn có thể là nơi ẩn tàng sức mạnh lớn nhất của bạn.

Vậy bạn hãy tự nhủ lòng : "Tôi sẽ không chạy trốn khổ đau. Tôi muốn xử dụng nó bằng cách tốt nhất, phong phú nhất, để tôi có thể thương yêu người khác và trở nên hữu ích cho họ". Chung quy, chính khổ đau dạy cho ta lòng từ mẫn. Khi bạn đau khổ, bạn mới biết người khác đau khổ như thế nào. Và nếu bạn có thể giúp người khác, thì chính nhờ kinh nghiệm khổ đau của bạn mà bạn có thể có sự cảm thông và tâm từ bi để làm việc ấy.

Bởi thế dù có làm gì, bạn cũng nhớ đừng dập tắt nỗi đau khổ của bạn ; hãy chấp nhận nó và giữ tâm nhạy bén với nỗi khổ đau. Dù tuyệt vọng đến đâu, bạn hãy nhận nỗi đau khổ như nguyên trạng của nó, vì kỳ thực nó đang đem lại cho bạn một món quà vô giá, nhờ tu tập, bạn sẽ có cơ hội tìm ra được cái ẩn giấu sau nỗi đau buồn. "Đau buồn có thể là khu vườn bi mẫn", Rumi viết. Nếu bạn mở lòng ra với mọi sự, thì nỗi khổ có thể trở thành đồng minh lớn nhất của bạn trên đường tìm kiếm từ bi và trí tuệ.

Và có lẽ chúng ta đều biết rõ rằng, ta không thể nào tránh né khổ đau. Khi ta cố tự vệ chống lại đau khổ, thì ta chỉ càng thêm đau khổ và không học được gì về kinh nghiệm khổ đau. Rilke viết rằng : "Một trái tim chưa hề mở ra nhận chịu sự mất mát, một trái tim được che chở, luôn vô tư an ổn, thì không thể biết yêu thương" .

Chấm dứt đau buồn và rút bài học từ nỗi buồn đau

Khi bạn tràn ngập khổ đau, thì hãy cố vươn lên bằng một trong những phương pháp thiền tôi đã đề cập trong chương 5 "Đua tâm về nhà" . Một trong những phương pháp tôi thấy rất hiệu lực để làm lắng dịu, tiêu tan nỗi sầu là đi vào thiên nhiên, nhất là đứng nhìn một dòng thác đổ, để cho nước mắt bạn, nỗi đau khổ của bạn trào tuôn và tịnh hóa bạn, như dòng nước chảy kia. Hoặc bạn có thể đọc một bản kinh cảm động nói về vô thường, và để cho trí tuệ nói trong kinh xoa dịu lòng bạn.

Chấp nhận đau thương để chấm dứt nó là chuyện có thể làm. Một cách mà nhiều người thấy hiệu nghiệm là phương pháp tôi đã nói về sự "hoàn tất công việc dang dở", thay đổi đôi chút. Dù người thân của bạn chết từ bao lâu, bạn cũng sẽ thấy pháp này rất hiệu nghiệm.

Quán tưởng chư Phật, Bồ-tát đứng ở trên bầu trời trên đầu và xung quanh bạn, đang chiếu xuống những tia sáng từ bi, ban ân sủng cho bạn. Trước sự

hiện diện ấy, hãy nói những gì bạn cần nói, những gì thực sự ở trong tim bạn, với người thân đã chết.

Quán tưởng người ấy đang nhìn bạn với niềm cảm thông và tình thương mến nhiều hơn bao giờ cả trong đời họ. Hãy biết rằng người chết muốn cho bạn hiểu rằng họ yêu mến bạn và tha thứ cho bạn những gì bạn đã làm, và họ cũng muốn xin bạn tha thứ cho họ.

Hãy để cho tim bạn tuôn ra thành lời bao nhiêu nỗi giận hờn, thương tổn, mà có thể bạn đã ấp ủ bấy lâu, rồi buông xả hoàn toàn. Bằng tất cả tâm trí bạn, hãy để cho sự tha thứ của bạn hướng về người chết. Nói với họ, bạn đã tha thứ, nói với họ bạn đã hối hận như thế nào về tất cả nỗi đau khổ có thể bạn đã gây ra.

Bây giờ, hãy để cho sự tha thứ và tình yêu thương của họ tràn ngập bản thể bạn. Hãy biết tận đáy lòng bạn rằng bạn đáng được yêu thương, đáng được tha thứ, và hãy cảm thấy nỗi đau buồn của bạn đang tan biến.

Cuối cùng, hãy tự hỏi bây giờ bạn có thể thực sự nói lời từ biệt và buông xả người ấy hay chưa. Rồi tưởng tượng người ấy quay lưng bỏ đi, và kết thúc bằng pháp Chuyển di hay bất cứ pháp nào để giúp đỡ người đã chết.

Pháp này sẽ cho bạn cơ hội chứng tỏ tình yêu của bạn một lần nữa, làm một cái gì thêm nữa để giúp người đã chết, và chữa lành, hoàn tất mối tương giao trong tâm bạn.

*

Bạn có thể học được rất nhiều từ nỗi đau thương mất mát, nếu bạn mở lòng ra. Sự đau thương có thể bắt buộc bạn phải nhìn thẳng vào cuộc đời bạn, tìm một ý nghĩa trong đó mà lâu nay bạn chưa thấy. Khi đột nhiên bạn cảm thấy bơ vơ vì cái chết của người thân, thì bạn như sống lại một cuộc đời mới và tự hỏi : "Ta sẽ làm gì với cuộc đời này ? Tại sao ta còn mong tiếp tục sống ?" .

Sự mất mát thương đau còn có thể nhắc cho bạn một cách mãnh liệt cái gì có thể xảy ra nếu trong khi sống bạn không chịu bày tỏ tình thương mến của bạn, sự tán thưởng của bạn, hay sự xin lỗi, và bởi thế có thể làm cho bạn nhạy cảm hơn đối với những người thân còn sống. Elisabeth Kubler-Ross nói : "Điều tôi muốn nhắn nhủ mọi người là, hãy sống thế nào để bạn có thể nói những lời ấy trong lúc người kia còn có thể nghe được". Và Raymond Moody, sau công trình một đời nghiên cứu kinh nghiệm cận tử, đã viết : "Tôi bắt đầu nhận ra rằng : tất cả chúng ta thường ngày như thế nào thì khi gần chết, cũng như thế ấy. Hơn bao giờ hết, bây giờ tôi rất thận trọng để làm cho mọi người tôi yêu mến biết rõ cảm xúc của tôi" .

Bởi thế, lời khuyên tâm huyết của tôi cho những người đang ở trong cơn đau đớn sâu xa về nỗi mất mát người thân của họ, là hãy cầu nguyện chư Phật để được giúp đỡ, được ân sủng và sức mạnh. Cầu nguyện cho bạn sống để tìm ra ý nghĩa phong phú nhất cho đời sống mới của bạn, sau khi họ mất đi. Hãy nhạy bén đối với nỗi đau lòng, hãy can đảm và kiên nhẫn. Trên tất cả, hãy nhìn vào cuộc đời bạn để tìm cách san sẻ niềm thương yêu của bạn một cách sâu xa hơn, đối với những người khác ngay bây giờ.

20- Kinh nghiệm cận tử: nấc thang lên trời

Ngày nay ở phương Tây chúng ta đã rất quen thuộc với kinh nghiệm cận tử, cái tên đặt cho một loạt những gì xảy đến cho những người chết hụt , và được họ kể lại sau khi thoát một tai nạn hay một cơn bệnh thập tử nhất sinh. Kinh nghiệm cận tử này đã được kể khá nhiều, trong tất cả các truyền thống huyền học, bởi các văn sĩ, triết gia thuộc đủ trường phái khác nhau như Platon, Giáo hoàng Gregory, một vài bậc thầy giáo phái Sufisme, Toltoi và Carl Jung.

Mẩu chuyện mà tôi thích nhất là mẩu chuyện của một sử gia Anh, thầy tu Bede, đã kể lại vào thế kỷ thứ 8.

Vào thời ấy, một phép lạ đáng chú ý, giống như những phép lạ ngày xưa, đã xảy ra ở Anh quốc. Để đánh thức những người đang sống mà tâm hồn đã chết, có một người đã chết trở về lại đời sống trong thân xác cũ của họ và kể nhiều chuyện mà y đã trông thấy. Một vài chuyện trong đấy tôi nghĩ là đáng nói vắn tắt ở đây. Có một gia chủ ở xứ Northumbrian, tên là Cunningham, sống một đời sùng tín. Ông ta ngã bệnh càng ngày càng nặng, cho đến vào đầu một đêm kia, ông chết. Nhưng đến lúc bình minh, ông thình lình sống lại, ngồi dậy trên giường trước nỗi kinh ngạc của mọi người đang khóc xung quanh xác ông. Họ vùng bỏ chạy, chỉ trừ bà vợ, người yêu thương ông hơn ai hết, ở lại bên ông mặc dù bà cũng run lên vì hãi sợ. Ông trấn an bà và bảo : "Đừng sợ, vì tôi quả thực vừa thoát khỏi nanh vuốt thần chết, và tôi được phép sống lại giữa loài người. Nhưng từ đây tôi không được sống theo thói cũ, và phải có một lối sống hoàn toàn khác hẳn" . Không lâu sau đó, ông từ bỏ tất cả trách nhiệm ở đời và gia nhập tu viện Melrose...

Ông thường kể lại kinh nghiệm ông đã trải qua như sau :

"*Một người đẹp trai trong chiếc áo rực rỡ, hướng dẫn tôi, và chúng tôi im lặng đi về hướng dường như là đông-bắc. Khi tiếp tục đi, chúng tôi gặp một thung lũng rộng, sâu, và có độ dài bất tận... Người ấy liền đưa tôi ra khỏi bóng tối, đến một bầu không khí có ánh sáng trong suốt, và khi người ấy dẫn tôi đi trong ánh sáng ấy, tôi thấy trước mặt một bức tường to lớn dường như có chiều cao và chiều dài vô tận. Vì tôi không trông thấy cửa ngõ, cửa sổ hay lối vào nào cả, tôi tự hỏi tại sao chúng tôi đi đến đấy làm gì. Nhưng vừa khi tới nơi, tôi không hiểu tại sao, chúng tôi đã ở trên nóc bức tường ấy. Bên trong có một cánh đồng khoáng đạt và vui vẻ trải ra... Ánh sáng tràn ngập trong đó, còn sáng chói hơn cả ánh mặt trời giữa ngọ...*

Người hướng đạo nói : "Nay ngươi phải trở về nhập xác lại và sống giữa loài người một lần nữa, nhưng nếu ngươi cân nhắc hành động một cách cẩn thận và học hỏi để giữ cho lời nói và tư cách ngươi đều bình dị, có đạo đức, thì khi chết, ngươi cũng sẽ được một căn nhà trong đó và sống giữa những linh hồn hạnh phúc mà ngươi đã thấy. Vì khi ta rời ngươi trong chốc lát là để xem tương lai của ngươi sẽ là gì" . Khi ông ta nói thế, tôi rất miễn cưỡng trở về thân xác, vì tôi đâm ra mê mẩn trước vẻ đẹp và sự vui thú của cái nơi tôi đã thấy và những người trong đó. Nhưng tôi không dám hỏi người hướng đạo tôi, và trong khi ấy, không biết làm thế nào tôi chợt thấy mình sống lại".

Bede chấm dứt câu chuyện với những lời này :

"*Con người của Chúa trời này không kể chuyện này và những điều y đã thấy với những người sống bất cẩn, vô cảm, mà chỉ nói với những người sẵn sàng ghi nhớ những lời của y và tăng thêm sự thánh thiện*".

Kỹ thuật y khoa tân tiến đã đem lại một chiều hướng mới mẻ, hấp dẫn cho tầm mức kinh nghiệm cận tử ; bây giờ nhiều người đã sống lại sau một tai nạn, cơn suy tim hay bệnh nặng, hoặc trong khi giải phẫu, trong cuộc chiến. Kinh nghiệm cận tử đã là đề tài của một số lớn khảo cứu khoa học và tư duy triết học. Theo một cuộc trưng cầu ý kiến của viện Gallup năm 1982, có đến 8 triệu người Mỹ, hay một phần hai mươi dân số, đã có ít nhất một lần suýt chết.

Mặc dù kinh nghiệm cận tử không ai giống ai, cũng như không có hai người cùng có một kinh nghiệm giống nhau về cõi Trung Ấm, tuy thế có một mẫu mực chung về các giai đoạn khác nhau trong kinh nghiệm cận tử, một "kinh nghiệm cốt lõi" xuất hiện :

1- Họ đều cảm thấy một tâm trạng đổi khác, an lạc và thoải mái, không đau đớn, hoặc có những cảm thọ về thân, hoặc cảm thấy sợ hãi.

2- Họ có thể để ý đến một âm thanh ào ào hay vù vù, và cảm thấy mình rời khỏi xác. Đây gọi là "kinh nghiệm thoát xác" : Họ có thể nhìn thấy cơ thể họ từ một điểm ở trên cao ; thị giác và thính giác của họ bén nhạy hơn, tâm thức họ sáng suốt và rất nhạy cảm, và họ còn có thể đi xuyên qua vách tường.

3- Họ ý thức đến một thực tại khác, đi vào một bóng tối, trôi nổi trong một không gian có chiều hướng, rồi di chuyển rất nhanh qua một đường hầm.

4- Họ trông thấy một ánh sáng, lúc đầu chỉ là một điểm ở đằng xa, rồi họ bị cuốn hút tới đó và được bao phủ trong ánh sáng và tình yêu thương. Nó được mô tả như ánh sáng chói chang rất đẹp, nhưng không hại mắt nhìn. Vài người kể lại, họ đã gặp "một thực thể thuần là ánh sáng", một hiện diện bằng quang sắc có vẻ toàn năng mà một số người gọi là Thượng đế hay Chúa Ki-tô, có lòng từ mẫn. Đôi khi trước hiện diện này, họ có thể chứng kiến toàn cảnh cuộc đời họ diễn lại ; thấy mọi việc họ đã làm lúc sống, cả tốt lẫn xấu. Họ nói chuyện bằng thần cảm với hiện diện ánh sáng ấy, và tự thấy mình ở trong một trạng thái phúc lạc, trong đó mọi khái niệm về thời gian và không gian đều vô nghĩa. Mặc dù kinh nghiệm ấy chỉ kéo dài một hai phút, nó vẫn là cái gì rất toàn vẹn và phong phú.

5- Một vài người thấy một thế giới nội tâm tràn đầy vẻ đẹp, dinh thự, phong cảnh thiên đường, với thiên nhạc, và họ có một cảm giác về nhất thể. Một vài người, dường như rất ít người, báo cáo thấy những hình ảnh ghê rợn của hỏa ngục.

6- Họ có thể đạt đến một biên giới mà họ không thể đi xa hơn; vài người gặp bà con bè bạn đã chết và nói chuyện với họ. Họ quyết định (thường rất miễn cưỡng) hoặc được bảo phải trở về lại thân xác và cuộc đời, đôi khi vì ý thức sứ mệnh và phụng sự, đôi khi vì để lo cho gia quyến, đôi khi chỉ để hoàn tất mục tiêu cuộc đời họ đang bị dang dở.

*

Khía cạnh quan trọng nhất của kinh nghiệm cận tử là sự chuyển hóa toàn diện trong sự sống, trong thái độ và trong tương giao của những người đã có kinh nghiệm ấy. Họ có thể không mất nỗi sợ hãi đối với nỗi đau và hấp hối, song chính cái chết thì họ không sợ. Họ trở nên bao dung hơn, đầy tình thương yêu, và quan tâm đến những giá trị tâm linh, đến con đường trí tuệ, và thường họ thiên về đời sống tâm linh nói chung, hơn là quan tâm đến những giáo điều của một tôn giáo.

Thế thì làm sao để giải thích kinh nghiệm cận tử ? Vài người Tây phương đọc Tử Thư Tây Tạng đã so sánh những kinh nghiệm cận tử này với các kinh nghiệm về thân Trung Ấm trong truyền thống Tử Thư. Nhìn qua thì có vẻ tương đồng, nhưng nói chính xác thì những chi tiết của kinh nghiệm cận tử liên hệ như thế nào với giáo lý Bardo ? Tôi nghĩ rằng việc này cần một khảo sát đặc biệt vượt ngoài tầm sách này, nhưng có một số điểm đồng và dị mà ta có thể thấy.

Bóng tối và đường hầm

Có lẽ bạn cũng nhớ, giai đoạn cuối tiến trình tan rã của Bardo chết là khi kinh nghiệm tối đen của sự "thành tựu" xuất hiện "như một bầu trời trống trải trùng trong màn đêm tối mịt" . Ở điểm này, giáo lý nói đến một giây phút hỷ lạc hạnh phúc. Một trong những nét chính của kinh nghiệm cận tử là cái cảm tưởng di chuyển "với tốc độ kinh khủng" và "cảm giác vô trọng lực" qua một không gian tối đen, "một màu đen kỳ diệu, thanh bình, toàn triệt", và đi xuống "một cái hầm đen dài" .

Một phụ nữ kể cho Kenneth Ring :

"*Nó giống hệt một khoảng trống thoải mái thanh bình, đến nỗi bạn có thể tiếp tục đi tới. Chỉ toàn là màu đen, không có cảm giác nào cả... như là một đường hầm. Bạn cứ như là trôi giữa hư không*".

Và một bà khác kể :

"*Điều đầu tiên tôi nhớ được là một tiếng xào xạc kinh khủng... Thực khó thể nói nên lời. Tôi có thể nói là nó như một cơn gió lốc, một trận cuồng phong kéo tôi đi. Và tôi đang được kéo từ một điểm chật hẹp đến một nơi rộng rãi*" .

Một phụ nữ kể cho Margot Grey :

"*Tôi đang ở một nơi giống như là một khoảng trống ngoài trời. Hoàn toàn tối đen, và tôi cảm thấy đang được lôi kéo về phía cuối một đường hầm. Tôi biết thế vì tôi có thể trông thấy một ánh sáng cuối đường. Tôi đang thẳng đứng và bị kéo về phía lối ra. Tôi biết đấy không phải là mộng mộng mị không xảy ra kiểu đó. Tôi không bao giờ tưởng tượng đó lại là mộng mị*".

Ánh sáng

Vào lúc chết, Ánh sáng Căn bản hay Linh quang xuất hiện với tất cả vẻ chói lọi quang vinh. Tử Thư Tây Tạng nói : "Hỡi thiện nam/nữ, tự tánh tâm ngươi là ánh sáng và koảng trống bất khả phân, nó trú như một vùng ánh sáng rộng lớn, vượt ngoài sống và chết ; quả thế, đấy là đức Phật với Ánh sáng không thay đổi" .

Melvin Morse, chuyên gia sưu tầm kinh nghiệm cận tử nơi trẻ em, có nhận xét : "Gần hết mọi kinh nghiệm cận tử của trẻ con (và một phần tư kinh nghiệm của người lớn) đều có yếu tố ánh sáng. Tất cả đều báo cáo rằng ánh sang xuất hiện ở giai đoạn cuối của kinh nghiệm cận tử, sau khi chúng ta đã có kinh nghiệm thoát xác, hoặc đã đi hết đường hầm".

Một mô tả hay nhất về sự tiến gần ánh sáng được Margot Grey báo cáo :

Dần dần, bạn nhận ra rằng : *rất xa ở đằng xa, một khoảng cách vô lượng, bạn có thể đạt đến cuối đường hầm, vì bạn có thể trông thấy một ánh sáng trắng, nhưng nó quá cách xa, tới độ tôi chỉ có thể so sánh nó như khi nhìn lên bầu trời mà thấy một vì sao duy nhất ở đằng xa. Nhưng bạn phải nhớ rằng mình đang nhìn qua một đường hầm, và ánh sáng ấy sẽ lấp đầy cuối đường hầm.*

Bạn có thể tập trung trên điểm sáng ấy vì khi bạn ngoi tới trước bạn sẽ gặp nó.

Dần dần, khi bạn du hành về phía điểm sáng ấy ở một tốc độ cực nhanh, ánh sáng càng ngày càng lớn. Toàn thể tiến trình này nhớ lại dường như kéo dài chỉ chừng một phút. Khi bạn từ từ tiến đến ánh sáng cực chói lọi ấy, thì không có cảm giác đường hầm đột ngột chấm dứt, đúng hơn bạn có cảm giác mình tan vào trong ánh sáng ấy. Khi đó, đường hầm đã ở sau bạn, và trước mặt là một ánh sáng màu trắng xanh rực rỡ tuyệt đẹp. Ánh sáng vô cùng rực rỡ hơn cả một ánh sáng sẽ làm lòa mắt bạn, nhưng ánh sáng này tuyệt nhiên không làm hại mắt bạn chút nào.

Nhiều người có kinh nghiệm cận tử đã tả ánh sáng ấy như sau :

Tôi sẽ tả về ánh sáng ấy là - vâng, đấy không phải là ánh sáng, mà là sự vắng mặt của bóng tối, toàn diện và viên mãn... Bạn thường nghĩ, ánh sáng lớn là ánh sáng chiếu trên mọi vật làm nên những cái bóng.v.v... Nhưng ánh sáng này thực sự là vắng mặt của bóng đen. Chúng ta không quen với khái niệm này, vì ta luôn luôn có một cái bóng từ nơi ánh sáng, nếu ánh sáng không bao quanh ta. Nhưng ánh sáng này toàn vẹn, tràn đầy tới nỗi bạn không nhìn vào nó, mà bạn ở trong nó.

Một người kể cho Kenneth Ring : "*Nó không sáng. Nó như một ngọn đèn có chụp lại, hay gì ấy. Nhưng đó không phải là loại ánh sáng mà bạn có được từ ngọn đèn. Bạn biết nó ra sao không ? Giống như người nào đã để một cái chụp lên mặt trời. Nó làm cho tôi cảm thấy vô cùng an lạc. Tôi không còn sợ hãi. Mọi sự sẽ không sao cả" .*

Một phụ nữ bảo Margot Grey : "*Ánh sáng rực rỡ hơn bất cứ gì bạn có thể tưởng tượng nổi. Không có lời nào để mô tả nó. Tôi cảm thấy hạnh phúc khôn tả. Đấy là một cảm giác an lành, một cảm giác kỳ diệu. Ánh sáng chói*

lọi tới nỗi bình thường có thể làm lòa mắt bạn, nhưng sao nó không làm ta đau mắt chút nào" .

Những người khác kể lại, họ không những trông thấy ánh sáng, mà còn có thể nhập vào đó, và kể về cảm giác ấy như sau : "*Tôi không có cảm giác mình là cái gì tách biệt với ánh sáng. Tôi chính là ánh sáng, và là một với nó*" .

Một phụ nữ đã qua hai cuộc giải phẫu lớn trong trong hai ngày, đã kể cho Margot Grey : "*Chỉ có tinh chất của tôi được cảm thấy. Thời gian không còn là cái gì cả, và không gian thì tràn đầy phúc lạc. Tôi được tắm trong ánh sáng rực rỡ và chìm ngập trong hào quang của ánh cầu vồng. Mọi sự đều tan hòa vào nhau. Những âm thanh thuộc về một trật tự khác, hòa điệu, không tên (bây giờ thì tôi gọi là âm nhạc)* ".

Một người đàn ông khác khi đạt đến giai đoạn thể nhập ánh sáng đã tả :

"*Loạt biến cố sau đây dường như xảy ra đồng thời, nhưng khi mô tả thì tôi phải làm tuần tự. Tôi có cảm giác về một thực thể thuộc loại nào đó, một năng lực, đúng hơn là một con người, một trí tuệ mà ta có thể nói chuyện với. Về tầm vóc thì "thực thể ấy" chiếm trọn khoảng không gian trước mặt ta, nuốt chửng tất cả mọi sự, bạn cảm thấy bạn cũng được bao bọc trong đó.*

Ánh sáng ấy liền nói với bạn, đọc được ngay những làn sóng tư tưởng bạn, không cần ngôn ngữ. Thông điệp đầu tiên tôi nhận được là "Hãy thư giãn, mọi sự đều tốt đẹp, con không có gì phải sợ hãi". Tôi liền được hoàn toàn thoải mái. Trong quá khứ nếu một người nào, như một bác sĩ, nói "Không sao, bạn không có gì phải lo sợ, không đau đâu", thì thường có đau, nên bạn không thể tin được. Nhưng đây lại là cái cảm giác kỳ tuyệt nhất mà tôi từng biết đến, đầy thuần túy là tình yêu. Mọi cảm giác đều toàn hảo. Bạn cảm thấy ấp áp, nhưng không dính gì đến thời tiết cả. Mọi sự ở đấy tuyệt đối sống động và sáng sủa. Cái mà ánh sáng truyền thông cho bạn là một cảm giác về tình yêu chân thật và thuần tịnh. Lần đầu tiên bạn cảm thấy điều ấy. Bạn không

thể so sánh nó với tình yêu của vợ con bạn. Tất cả những tình yêu trên thế gian góp lại cũng không sánh được với cảm giác bạn có được từ nơi ánh sáng ấy" .

Một người đàn ông suýt chết đuối vào năm 14 tuổi, đã kể :

"*Khi tôi đạt đến nguồn gốc của Ánh sáng, tôi có thể nhìn vào. Tôi không thể nào khởi sự mô tả bằng ngôn ngữ con người những cảm giác mà tôi có về những gì tôi trông thấy. Đấy là một thế giới vô biên, đầy sự an tĩnh, năng lực, vẻ đẹp và tình yêu. Dường như đời người không quan trọng khi so sánh với cái này. Tuy vậy, "nó" nhấn mạnh tầm quan trọng của đời sống, đồng thời cũng xin cầu cái chết như một phương tiện để đạt đến một đời sống khác tốt đẹp hơn. Đây là tất cả vẻ đẹp và ý nghĩa của mọi hiện hữu. Đó là tất cả năng lực vũ trụ*".

Melvin Morse đã viết rất cảm động về kinh nghiệm cận tử của trẻ em, và kể lại cách chúng mô tả ánh sáng với sự hùng hồn đơn giản : "Cháu có một điều bí mật kỳ diệu để nói với chú. Cháu đã leo lên một cái thang bắc lên thiên đàng" . "Cháu chỉ muốn đi đến Ánh sáng ấy, quên thân thể cháu, quên tất cả mọi sự. Cháu chỉ muốn đạt đến Ánh sáng ấy" . "Có một Ánh sáng thực đẹp trong đó có đủ mọi điều tốt lành. Trong chừng một tuần lễ sau đó, cháu có thể thấy những tia nhỏ của Ánh sáng ấy nơi tất cả mọi sự" . "Khi cháu ra khỏi cơn hôn mê trong bệnh viện, cháu mở mắt và trông thấy những mẩu của Ánh sáng ấy ở khắp nơi. Cháu có thể thấy được mọi sự trong thế giới ăn khớp nhau như thế nào".

Điểm tương đồng với Trung Ấm tái sanh

Trong kinh nghiệm cận tử, tâm tạm thời thoát khỏi thân xác, và kinh quá một số kinh nghiệm gần giống những gì mà một thân ý sanh trải qua trong cõi Bardo tái sanh.

1- Kinh nghiệm thoát xác

Kinh nghiệm cận tử thường khởi đầu bằng một kinh nghiệm thoát xác : người ta có thể trông thấy thân thể của chính họ, cũng như thấy hoàn cảnh chung quanh. Điều này trùng hợp với điều đã được nói trong Tử Thư :

"*Tôi nhớ mình tỉnh dậy khỏi hôn mê, rồi trôi giạt và tự thấy mình đã ra khỏi xác, đang lơ lửng trên không nhìn xuống cái thân xác của tôi. Tôi chỉ biết mình có một óc não và đôi mắt, mà không nhớ đã có một xác thân*" .

Một người đàn ông đã qua một cơn suy tim kể với Kenneth Ring : "*Nó như thể là tôi đang ở trên không trung và chỉ có tâm tôi đang hoạt động. Không có cảm giác cơ thể, cũng như óc não tôi cũng ở trên không. Tôi không có gì ngoài tâm tôi. Mất trọng lượng, tôi không có gì cả*" .

2- Ngắm nhìn thân quyến một cách vô vọng

Trong Trung Ấm tái sanh, tôi đã tả rằng những người chết có thể thấy và nghe bà con đang sống của họ, nhưng không thể nào liên lạc được với họ, và điều này làm họ tức tối. Một phụ nữ ở Florida kể cho Michael Sabom, nàng đã nhìn xuống mẹ nàng như thế nào, từ một điểm gần cái trần nhà : "*Điều to tát nhất tôi nhớ được là tôi cảm thấy vô cùng buồn bã vì không thể làm sao để nói cho họ biết tôi không sao cả*".

Và một phụ nữ khác kể cho Michael Sabom : "*Tôi đang ngồi tuốt trên cao nhìn chính tôi đang co giật, còn mẹ tôi và tớ gái thì la lớn lên vì họ tưởng tôi đã chết. Tôi thương hại cho họ... Một nỗi buồn vô tận. Nhưng tôi cảm thấy mình đã tự do ở trên cao ấy, và không lý gì để đau khổ*" .

3- Thân thể toàn vẹn, Di động và Sáng suốt

Trong Tử Thư Tây Tạng, thân ý sanh ở trong Trung Ấm tái sanh được mô tả là "như một thân thể của thời đại hoàng kim" , và có năng lực di động và sáng suốt phi thường. Kinh nghiệm cận tử cũng thấy rằng hình dạng mà họ có là toàn vẹn và ở độ tuổi thanh xuân. "Tôi đang trôi nổi, và tôi là một người trẻ hơn rất nhiều... Cái cảm tưởng tôi lúc ấy là tôi có thể nhìn thấy chính

mình qua một phản chiếu hay qua một cái gì đó mà làm cho tôi trẻ lại hơn 20 năm tuổi tôi lúc ấy" .

Họ cũng thấy mình có thể du hành rất nhanh, chỉ bằng năng lực của tâm ý. Một cựu chiến binh Việt Nam đã kể với Michael Sabom rằng :

"*Tôi có cảm tưởng tôi nghĩ tới nơi nào là có mặt ngay ở đấy... Tôi khoái chí vì cảm giác về năng lực thần thông này. Tôi có thể làm bất cứ gì mình muốn... Điều ấy còn thực hơn là chuyện tôi hiện đang ở đây nữa, thực đấy*".

"*Bỗng chốc tôi nhớ mình trở lại nơi chiến trường, chỗ tôi đã chết... Dường như thể là bạn hiện thân ra ngay ở đấy, rồi một giây sau, bạn đã ở đây, như một cái chớp mắt*".

Nhiều người chết đi sống lại cũng đã báo cáo họ có một cảm thức toàn tri "từ khởi thủy cho đến chung cuộc của thời gian". Một phụ nữ kể với Rayond Moody : "*Bỗng chốc, tôi có được hiểu biết về mọi sự từ vô thủy đến vô chung. Trong một giây, tôi có thể biết được bí mật của các thời đại, biết được ý nghĩa của vũ trụ, trăng sao, biết tất cả*".

"*Có một giây phút trong đó dường như tôi biết tất cả mọi sự... Trong giây lát, ở đấy, dường như ngôn từ không cần thiết. Tôi nghĩ rằng tất cả điều gì tôi muốn biết là có thể biết ngay*".

"*Khi ở đấy, tôi cảm thấy mình ở trung tâm điểm của sự vật. Tôi cảm thấy mình sáng suốt và trong sạch. Tôi cảm thấy mình có thể thấy được ý nghĩa cốt yếu trong mọi sự. Mọi sự đều khít khao, đều có ý nghĩa của nó, ngay cả những lúc đen tối nhất. Nó như thể là những mảnh vụn của một trò chơi nối ráp đã được kết lại vừa khít*".

4- Gặp gỡ người khác

Tử Thư Tây Tạng mô tả thân ý sanh trong Bardo tái sanh là có gặp những người chết khác trong cõi Trung Ấm tương tự, người chết đi sống lại cũng thường (trong lúc chết) có thể nói chuyện với người đã chết.

Cựu chiến binh Việt Nam kể cho Michael Sabom, khi ông ta nằm bất tỉnh trên chiến trường, ngắm cái thi thể mình :

"*13 ba đứa đã bị tử trận vào ngày hôm trước, mà tôi đã cho vào túi nylon, bây giờ đang ở đấy với tôi. Hơn thế nữa, suốt trong tháng năm ấy, trung đoàn tôi chết 42 người. Tất cả 42 người đều có mặt ở đấy. Họ không ở trong hình dạng mà ta thấy như người thường... Nhưng tôi biết họ ở đấy. Tôi cảm thấy hiện diện của họ. Chúng tôi liên lạc với nhau không cần ngôn ngữ, lời nói*".

Một phụ nữ bị đứng tim vì thuốc gây mê trong lúc nhổ răng, đã nói :

"*Khi ấy tôi thấy mình đang ở trong một phong cảnh đẹp đẽ, cỏ xanh hơn bất cứ thứ gì tôi đã thấy trên mặt đất, nó có một ánh sáng, một vẻ rực rỡ đặc biệt. Những màu sắc đẹp vượt ngoài mô tả, không có màu gì ở trên đời có thể so sánh được... Ở chỗ này, tôi thấy lại những người tôi biết đã chết. Không có lời trao đổi, nhưng dường như tôi biết được họ đang nghĩ gì, đồng thời tôi biết họ biết tôi đang nghĩ gì*".

5- *Những cảnh giới khác nhau*

Trong Bardo tái sanh, ngoài các loại thấy khác, thân ý sanh còn thấy được những ảnh tượng và dấu hiệu của những cảnh giới khác nhau. Một số ít trong những người chết đi sống lại thuật về những cảnh tượng của thế giới nội tâm, về những cõi thiên đường, đô thị ánh áng, với âm nhạc siêu trần.

Một phụ nữ kể với Raymond Moody :

"*Ở tuốt đằng xa... tôi có thể trông thấy một đô thị. Có những tòa nhà riêng rẻ, sáng chói, rực rỡ. Người ta sống hạnh phúc trong đó. Có hồ nước, suối nước tung tóe... cả một đô thị ánh sáng, tôi có thể nói : thật tuyệt vời. Lại có âm nhạc tuyệt diệu. Mọi thứ đều sáng chói, diệu kỳ... Nhưng, nếu tôi vào trong đó, thì tôi nghĩ tôi đã không bao giờ trở lại... Tôi được bảo cho biết rằng nếu vào đây thì tôi không thể trở về... rằng tôi có quyền quyết định*".

Một người khác kể với Margot Grey :

"*Tôi dường như thấy mình ở trong một cái gì như là một dinh thự, nhưng tôi không thể nhớ được có tường vách nào. Chỉ có một ánh sáng vàng ròng lan khắp... Tôi để ý quanh tôi nhiều người dường như đang tản bộ, mỉm cười ; họ dường như không phải đang đi, mà họ đang lướt qua. Tôi không cảm thấy có gì ngăn cách với họ ; tất cả cảm giác tôi nhớ nhất về họ là, một cảm thức toàn triệt về nhất thể ; tôi là một phần của tất cả mọi thứ quanh tôi*".

6- Cảnh tượng địa ngục

Nhưng không phải tất cả mọi người chết đi sống lại đều mô tả những cảnh tượng tích cực lạc quan, vì bạn cũng đã thấy nói trong Tử Thư Tây Tạng. Vài người kể họ đã kinh quá những nỗi sợ hãi kinh hoàng, cô độc, buồn sầu ảm đạm, rất giống với cảnh tượng mô tả trong Trung Ấm tái sanh.

Theo báo cáo của Margot Grey, một người đã kể : họ "như bị hút vào trong một vực nước xoáy rộng lớn, đen ngòm", và những người đã làm ác thì thấy mình đang du hành xuống phía dưới thay vì hướng lên trên, giống như Tử Thư mô tả những người sắp bị rơi vào những đọa xứ trong Trung Ấm tái sanh :

Tôi đang di chuyển như một phần của một dòng sông âm thanh - tiếng người lải nhải bất tận... Tôi thấy mình chìm vào trong đó, trở thành một phần của dòng nước và từ từ bị chìm ngập. Một nỗi kinh hoàng tóm lấy tôi, như thể tôi biết rằng một khi bị nuốt chửng bởi cái khối lượng tiếng ồn càng lúc càng tăng này, thì tôi sẽ chết mất.

Tôi đang dòm xuống một cái hố rộng sâu, đầy những sương mù cuồn cuộn. Từ dưới ấy có vô số những bàn tay và cánh tay vươn lên cố chụp bắt lấy tôi, kéo tôi vào đấy. Có tiếng rên siết kinh khủng, đầy tuyệt vọng.

(*Trở về từ cõi chết, trang 32*)

Những người khác kinh quá những điều mà ta chỉ có thể gọi là cảnh tượng địa ngục, với hơi nóng ngột ngạt và khí lạnh kinh hồn, và nghe những âm thanh của sự kêu la do bị hành hạ, hay tiếng gì như tiếng thú rừng. Theo báo cáo của Margot Grey, một phụ nữ đã kể :

"*Tôi thấy mình ở một nơi xung quanh toàn là sương mù mờ mịt. Tôi cảm thấy mình đang ở địa ngục. Có một cái hố thật lớn từ trong đó hơi nóng tuôn ra, có những bàn tay và cánh tay đưa lên cố níu lấy tay tôi... Tôi kinh hoảng, sợ rằng bàn tay ấy sắp sửa tóm lấy tôi mà kéo vào trong địa ngục với họ... Từ phía khác, một con sư tử khổng lồ nhảy chồm về phía tôi, tôi thét lên. Tôi không sợ con sư tử, mà sợ nó sẽ làm cho tôi mất chân đứng và xô tôi vào cái hố sâu kinh khủng ấy... Dưới đó vô cùng nóng và luồng hơi dưới ấy tuôn lên cũng nóng khủng khiếp*".

(*Grey, Trở về từ cõi chết, trang 63*)

Một người đàn ông bị đứng tim đã kể lại :

"*Tôi đang đi xuống, xuống sâu trong lòng đất. Có nỗi giận dữ, và tôi cảm thấy sợ hãi vô cùng. Mọi sự đều một màu xám. Có tiếng ồn náo khủng khiếp như những con thú điên dại đang gầm gừ nghiến răng*".

(*Trở về từ cõi chết, trang 70*)

Raymond Moody viết : Có nhiều người cho rằng họ đã thấy những người dường như đã bị mắc bẫy do không thể đầu hàng cái khuynh hướng bám víu thế giới vật lý : tài sản, người, tập quán. Một phụ nữ nói về những con người "lạc loài" ấy như sau :

"*Đầu họ cúi xuống, họ có những vẻ buồn thảm tuyệt vọng, họ dường như đang lê bước, như bị xiềng chung lại với nhau, không biết mình đang đi đâu, không biết có ai để đi theo, hay có cái gì để tìm kiếm. Khi tôi đi qua, họ không buồn ngẩng lên nhìn xem cái gì. Họ dường như nghĩ : "Thôi, thế là xong. Tôi đang làm gì ? Tất cả chuyện này có nghĩa gì ?". Chỉ thuần một tư*

thái vô vọng như thế, không biết mình phải làm gì, phải đi đâu, không biết mình là ai, hay gì cả. Họ dường như đi mãi, đi mãi tới trước, chứ không phải chỉ ngồi một chỗ, nhưng không có một hướng đặc biệt nào. Họ cứ đi thẳng tới, quay qua trái vài bước, rồi lại quay qua phải. Và tuyệt đối không có một việc gì để làm. Họ đang tìm kiếm, nhưng tìm cái gì tôi không biết được".
(*Moody, Tư duy, trang 19*)

Trong những tường thuật mà ta có về kinh nghiệm cận tử, người ta thỉnh thoảng thấy có một ranh giới, một điểm ở đấy không thể có chuyện trở về. Ở ranh giới ấy, đương sự chọn lựa, hay được ánh sáng hiện diện bảo phải chọn lựa, trở về đời sống. Dĩ nhiên trong giáo lý Trung Ấm của Tây Tạng không có điều này, vì Tử Thư thì mô tả về những người đã chết thực sự. Tuy nhiên ở Tây Tạng có một số người gọi là déloks, cũng có cái gì gần giống với kinh nghiệm cận tử, và những gì họ thuật lại giống nhau một cách lạ lùng.

Délok : một kinh nghiệm cận tử của Tây Tạng

Một hiện tượng lạ lùng, ít được biết ở Tây phương, nhưng rất quen thuộc ở Tây Tạng, là délok. Tạng ngữ délok có nghĩa "trở về từ cõi chết", và truyền thống délok là những người dường như "chết" do hậu quả một cơn bệnh, và tự thấy mình du hành trong cõi Trung Ấm. Họ đi thăm các cõi địa ngục, ở đấy họ chứng kiến sự phán xét người chết và những thống khổ ở địa ngục, và đôi khi họ lên thiên đường hay những cõi Phật. Họ có thể được một thiên thần mang đi, người bảo vệ họ và giải thích cho họ những gì xảy đến. Sau một tuần, người chết trở về thân xác với một thông điệp của Diêm vương gởi cho những người sống, giục họ phải tu hành và có một đời sống lợi lạc. Thông thường, những người déloks này rất khó mà làm cho người ta tin được những gì họ kể, và họ dành suốt đời còn lại để kể cho người khác nghe những kinh nghiệm của mình, để làm cho người ta tiến đến con đường tuệ giác. Có vài tiểu sử những déloks nổi tiếng được ghi lại thành vè, và được những

người hát rong ca khắp xứ Tây Tạng. Một số khía cạnh của kinh nghiệm những déloks không những tương đương với giáo lý Trung Ấm trong Tử Thư Tây Tạng, mà còn tương đương với kinh nghiệm cận tử.

Lingza Chokyi là một délok nổi tiếng, xuất thân từ vùng quê tôi ở Tây Tạng và sống vào thế kỷ 16. Trong tiểu sử của bà, bà kể rằng bà không nhận ra mình đã chết, bà thấy mình thoát xác, thấy xác một con heo nằm trong giường bà, mặc áo quần của bà. Bà cuống cuồng cố một cách vô vọng để liên lạc với gia đình, khi họ đang khởi sự công việc cầu nguyện cho cái chết của bà. Bà đâm ra tức giận họ, khi họ tỉnh bơ không để ý gì tới mình, và không dọn thức ăn cho mình. Khi những con cái bà khóc lóc, bà cảm thấy như "một trận mưa đá đầy cả máu mủ" tuôn xuống, làm cho bà đau đớn vô cùng. Bà cho chúng ta biết bà rất vui khi thấy làm lễ cầu siêu cho bà, và cuối cùng một niềm hạnh phúc vô lượng dâng lên khi bà đến trước bậc thầy đang làm lễ cho bà, đang an trú trong tự tánh tâm, và khi ấy tâm bà với tâm thầy trở thành một.

Sau một lúc bà nghe tiếng gọi của người mà bà nghĩ là thân phụ mình, và bà đi theo ông. Bà đến cõi Trung Ấm, mà bà trông giống như một xứ sở. Từ đấy, bà kể, có một cây cầu dẫn xuống các cõi địa ngục, nơi mà Diêm vương đang kể những hành vi thiện ác của người chết. Trong cõi này, bà gặp nhiều người kể cho bà nghe chuyện của họ, và bà trông thấy một thiền giả vĩ đại đã xuống địa ngục để giải cứu các chúng sanh.

Cuối cùng Lingza Chokyi được trả về thế gian, vì có sự lầm lẫn về lý lịch, bà chưa tới số chết. Với thông điệp từ Diêm vương cho những người sống, bà trở về nhập xác và bình phục. Bà đã dành cuộc đời còn lại để kể những gì bà đã học được. Hiện tượng délok không chỉ có trong quá khứ, mà vẫn tiếp diễn đến rất gần đây, ở Tây Tạng. Đôi khi một người như vậy rời bỏ thân xác chừng một tuần, gặp những người đã chết, đôi khi là những người họ hoàn

toàn không quen biết. Những người này gửi gắm những thông điệp để mang về trần gian cho bà con họ, bảo bà con phải làm lễ này, lễ nọ nhân danh họ. Người chết hụt khi trở về sẽ nói lại những thông điệp ấy cho những thân quyến của người kia. Ở Tây Tạng, việc này được xem là thường, và có những phương pháp tinh vi để thử xem nhữngn gười sống lại ấy là thật hay giả. Con gái của Dilgo Khientse Rinpoche kể cho Francoise Pommaret, tác giả một quyển sách về các délok, rằng ở Tây Tạng, trong khi người délok đang trải qua cơn hôn mê, thì các lỗ trên thân xác của họ được bít lại bằng bơ và bột lúa mạch trát lên mặt họ. Nếu bơ không chảy ra, mặt nạ lúa mạch không nứt ra thì vị délok ấy được xác nhận là có chết thực. Truyền thống déloks vẫn tiếp tục ở Tây Tạng và vùng Hy Mã Lạp Sơn cho đến ngày nay. Những déloks là những người hoàn toàn bình thường, thường là những phụ nữ sùng tín. Họ "chết" vào những ngày đặc biệt trong lịch Phật giáo, chết đi vài giờ, và nhiệm vụ chính của họ là làm những sứ giả giữa người chết với người sống.

Thông điệp của kinh nghiệm cận tử

Như ta đã thấy, có những giống nhau giữa kinh nghiệm cận tử và giáo lý về cõi trung gian, nhưng cũng có những khác nhau. Sự khác nhau lớn nhất dĩ nhiên là người có kinh nghiệm cận tử chưa thực chết, trong khi giáo lý Bardo thì nói về những gì xảy ra sau khi thân xác thực sự chết, và khi họ tái sanh. Sự kiện rằng kinh nghiệm cận tử không tiếp tục đi cuộc hành trình xa hơn vào cõi chết - vài người nói họ chỉ "chết" trong một phút - phần nào giải thích được sự khác nhau giữa hai bên.

Vài người cho rằng kinh nghiệm cận tử diễn tả những giai đoạn của tiến trình tan rã trong Bardo cái chết. Tôi nghĩ còn quá sớm để cố liên hệ kinh nghiệm cận tử một cách chính xác với các mô tả về Trung Ấm, vì người kinh quá kinh nghiệm cận tử chỉ có "suýt" chết mà thôi. Tôi thuật cho thầy Dilgo Khientse Rinpoche tính chất kinh nghiệm cận tử, và thầy gọi đó là một hiện

tượng thuộc về cõi trung gian tự nhiên của cuộc đời này, vì tâm thức chỉ tạm rời khỏi thân xác của người "chết" và lang thang trong các cõi.

Dilgo Khientse Rinpoche ngụ ý rằng những người chết đi sống lại đang kinh quá sự chết lâm sàng ở trong cõi trung gian tự nhiên của đời này. Có lẽ họ đang ở ngưỡng cửa của các cõi Trung Ấm, chứ chưa thực sự đi vào trong ấy rồi trở về. Dù họ kinh quá những gì đi nữa, họ cũng vẫn đang còn trong phạm vi Bardo tự nhiên của đời này. Kinh nghiệm về ánh sáng của họ có giống với sự xuất hiện Ánh sáng Căn bản chăng ? Có thể chăng ngay trước khi mặt trời to rộng ấy mọc lên, họ đã nhìn thấy được những tia sáng đầu tiên của bình minh ?

Dù ý nghĩa tối hậu của những chi tiết kinh nghiệm cận tử ra sao, tôi vẫn rất xúc động trước nhiều báo cáo mà tôi đã đọc hoặc nghe nói, nhất là trước những thái độ tuôn phát từ những kinh nghiệm ấy, những thái độ đã phản ảnh một cách phong phú nhân sinh quan của đạo Phật. Hai thái độ tôi đã đề cập là sự chuyển hóa sâu xa, sự bừng tỉnh về tâm linh xảy ra nơi những người chết đi sống lại, và những ý nghĩa mà "toàn cảnh cuộc đời" đem lại cho đời sống chúng ta. Tất cả những người chết đi sống lại đều có cái kinh nghiệm này, thấy toàn cảnh cuộc đời mình diễn lại, và điều ấy chứng minh rõ ràng tính cách không thể trốn tránh của nghiệp, những hậu quả lâu xa và mãnh liệt của tất cả hành động, lời nói và ý nghĩ chúng ta. Thông điệp chính mà những người chết đi sống lại đem về cuộc đời này, hay hiện diện của "thực thể ánh sáng", là giống hệt như thông điệp của Phật và giáo lý Trung Ấm : những đức tính cốt yếu và quan trọng nhất trong đời là yêu thương và hiểu biết, từ bi và trí tuệ. Những người ấy chắc chắn bắt đầu thấy cái mà giáo lý Trung Ấm dạy chúng ta rằng : sống và chết ở ngay trong tâm. Và niềm tin mà phần nhiều họ có được sau khi chết đi sống lại cũng phản chiếu phần nào cái tri kiến sâu xa hơn của họ.

Còn có những tương đồng lạ lùng giữa kinh nghiệm cận tử và hậu quả nó, với những trạng thái thần bí và tâm thức đổi khác. Chẳng hạn, một số hiện tượng bất thường đã được những người chết đi sống lại báo cáo. Một vài người sau đó đã có những linh kiến tiên tri, nói trước nhiều việc xảy ra trong đời mà về sau quả đã thành sự thực. Sau khi chết đi sống lại, nhiều người dường như kinh quá năng lực kundalini, nhiều người cảm thấy họ có năng lực thần thông hoặc chữa lành bệnh tật.

Nhiều người sống lại đã nói một cách lưu loát về vẻ đẹp, tình yêu, sự bình an, hạnh phúc và trí tuệ của cái mà họ đã trải qua trong giây phút chết. Với tôi, điều này có vẻ như họ có được một thoáng nhìn thấy vẻ sáng chói của tự tánh tâm, và do vậy không đáng ngạc nhiên chút nào khi cái nhìn ấy đã đem lại sự chuyển hóa tâm linh nơi họ. Nhưng như Margot Grey nhận xét : "Chúng ta không cần phải đợi suýt chết mới kinh quá được một thực tại tâm linh cao cả". Thực tại ấy ở ngay đây, vào lúc này, trong cuộc đời, nếu ta có thể khám phá và thể nhập.

Tôi lại muốn đưa ra một đề phòng cốt yếu : Xin bạn đừng để những tường thuật về kinh nghiệm cận tử - dù cũng khá hấp dẫn thật đấy - ru ngủ bạn đến chỗ tin rằng muốn an trú trong những trạng thái thanh bình an lạc ấy, bạn chỉ cần chết là được. Không phải và không thể giản dị thế đâu.

Đôi khi người ta gặp lúc quá đau khổ, tưởng chừng không chịu nổi nữa, mà nghe nói về những kinh nghiệm cận tử, họ có thể bị cám dỗ chấm dứt mọi sự bằng cách tự sát. Điều này có vẻ là một cách giải quyết đơn giản, nhưng họ quên một sự kiện rằng, bất cứ cái giờ ta trải qua đều là một phần của cuộc đời. Không thể trốn chạy. Nếu trốn chạy kiểu đó, bạn sẽ phải đối mặt với nỗi đau khổ một cách sâu đậm hơn về sau.

Ngoài ra, trong khi quả thực đa số kinh nghiệm cận tử được sưu tập đều là những kinh nghiệm tốt đẹp, ta vẫn phải còn xét lại xem điều này nó có nghĩa

là có rất hiếm kinh nghiệm ghê gớm, tiêu cực, hay chỉ có nghĩa là những kinh nghiệm này khó nhớ lại. Có thể người ta không muốn nhớ lại những chuyện đen tối khủng khiếp. Lại nữa, những người có kinh nghiệm cận tử cũng nhấn mạnh rằng, điều mà họ học được là sự quan trọng của việc cải hóa cuộc đời ngay bây giờ, khi ta còn sống, vì họ bảo, chúng ta "có một sứ mạng quan trọng hơn trong lúc ta ở trên đời" .

Sự chuyển hóa cuộc đời ta ngay bây giờ là điều cấp thiết cốt yếu. Phải chăng thực là bi đát nếu cái thông điệp cốt tủy này của kinh nghiệm cận tử - rằng đời sống là thiêng liêng, và cần phải sống một cách nhiệt tình, có mục đích - lại bị che lấp, bị mất hút trong thái độ hời hợt là thi vị hóa cái chết ? Và có phải càng bi đát hơn, nếu thái độ lạc quan dễ dãi ấy càng đào sâu thêm thói xem nhẹ trách nhiệm đối với bản thân và với cuộc đời, một thói đang đe dọa sự sống còn của hành tinh trái đất ?

Ý nghĩa kinh nghiệm cận tử

Dĩ nhiên vài người cố tình chứng minh rằng những chuyện xảy ra trong lúc chết đi sống lại không có gì là kinh nghiệm tâm linh cả. Những nhà khoa học cố giải thích quấy quá những kinh nghiệm ấy là do những ảnh hưởng vật lý, thần kinh, hóa học hay tâm lý. Tuy nhiên, những nhà nghiên cứu kinh nghiệm cận tử, cũng là bác sĩ và khoa học gia, thì lại bác bỏ từng điểm một của giải thích ấy một cách minh bạch, và nhấn mạnh rằng họ không thể giải thích toàn thể kinh nghiệm cận tử. Melvin Morse viết cuốn tác phẩm vĩ đại của ông “Gần ánh sáng hơn” , học từ kinh nghiệm cận tử của trẻ em :

"Nhưng kinh nghiệm cận tử có vẻ là một chùm biến cố mà người ta không thể hiểu được toàn diện bằng cách nhìn từng mảnh vụn khác nhau của nó. Ta không thể hiểu âm nhạc bằng cách nghiên cứu những tần số âm thanh khác nhau đã tạo nên mỗi nốt nhạc, ta cũng không cần phải thấu hiểu vật lý học về

âm thanh mới thưởng thức được Mozart. Kinh nghiệm cận tử vẫn còn là một sự huyền bí". (tr.40)

Melvin Morse còn nói :

"*Tôi nghĩ rằng chỉ cốt hiểu được kinh nghiệm cận tử, đó là bước đầu của chúng ta để hàn gắn sự phân chia lớn lao giữa khoa học và tôn giáo, khởi đầu với Isaac Newton gần 300 năm trước. Việc giáo dục những y sĩ, điều dưỡng viên, và chính chúng ta về những gì người ta kinh quá vào những giờ phút cuối cùng ấy, sẽ lung lay tận gốc những thành kiến ta trong đường lối suy nghĩ của ta về y học và đời sống*".

Nói cách khác, tiến bộ thực sự của kỹ thuật y khoa đồng thời cung cấp phương tiện cho nó tự cách mạng chính nó. Melvin Morse nói :

"*Tôi thấy điều thực mỉa mai là chính kỹ thuật y khoa của chúng ta đã đưa đến vô số những kinh nghiệm cận tử như thế... Trải hàng thế kỷ, đã có nhiều kinh nghiệm cận tử, nhưng chỉ có 20 năm sau này ta mới có được kỹ thuật để phục sinh bệnh nhân. Bây giờ họ đang kể cho chúng ta nghe những kinh nghiệm của họ, vậy ta hãy lắng nghe họ nói. Điều này tôi cho là một thử thách cho xã hội ta... Kinh nghiệm cận tử, theo tôi nghĩ, là tiến trình tâm lý tự nhiên liên hệ đến cái chết. Tôi dám tiên đoán rằng, nếu ta có thể hội nhập tri kiến này vào đời sống xã hội ta, thì không những nó sẽ giúp cho những bệnh nhân sắp chết, mà còn giúp cho xã hội nói chung. Tôi thấy y khoa ngày nay thiếu hẳn tâm hồn... Không có lý do nào kỹ thuật và tâm linh không thể hiện hữu bên nhau được*".

Một trong những lý do tôi viết sách này là để chứng tỏ tôi tin điều Melvin Morse nói là có thể thực hiện. Kỹ thuật và tâm linh có thể, và cần phải, hiện hữu song hành, nếu ta muốn phát triển tiềm năng con người chúng ta một cách toàn vẹn. Phải chăng một nền khoa học nhân bản hoàn toàn hữu ích sẽ

có can đảm khám phá những dữ kiện huyền bí về cái chết, những dữ kiện được khải thị trong kinh nghiệm cận tử và trong sách này ?

Bruce Greyson, một trong những tác giả quan trọng trong ngành nghiên cứu kinh nghiệm cận tử đã nói :

"*Khoa học nên cố giải thích kinh nghiệm cận tử, vì trong đó có chìa khóa của sự tăng tiến khoa học... Lịch sử đã cho ta thấy chỉ nhờ cố giải thích những hiện tượng vượt ngoài tầm của ta mà khoa học đã phát huy được những phương pháp mới. Tôi tin kinh nghiệm cận tử là một trong những nạn để có thể bắt buộc các nhà khoa học phải phát triển một phương pháp mới, một phương pháp bao gồm một nguồn tri thức, không những chỉ tri thức lô-gích của học giả, hay quan sát thực nghiệm của nhà vật lý, mà còn cả kinh nghiệm trực giác của nhà thần bí nữa*".

Bruce Greyson cũng nói, ông tin kinh nghiệm cận tử xảy ra vì một lý do : "*Căn cứ trên sự canh chừng những kinh nghiệm cận tử bao năm nay, tôi nghĩ rằng chúng ta có những kinh nghiệm như thế là để mà học cách giúp đỡ người khác*".

Kenneth Ring lại con thấy một khả năng và ý nghĩa kỳ diệu trong kinh nghiệm cận tử. Ông ta hỏi tại sao ngày nay có quá nhiều người có kinh nghiệm ấy như vậy, và có sự chuyển hóa tâm linh vào thời đại này. Trong nhiều năm làm một trong những tiên phong gan dạ nhất trong lĩnh vực nghiên cứu kinh nghiệm cận tử, ông đã dần dần thấy kinh nghiệm cận tử như là "sứ giả của hy vọng", nó cho thấy một thực tại tâm linh cao cả hơn, và nhắc nhở chúng ta thay đổi một cách khẩn thiết mọi khía cạnh của lối sống ta hiện tại ; nhắc ta chấm dứt mọi tranh chấp, chia rẽ giữa những tôn giáo, dân tộc, và bảo vệ, cứu lấy sinh môi.

"*Tôi tin rằng nhân loại nói chung đang cùng nhau nỗ lực để thức dậy một hình thái tâm thức mới mẻ hơn và cao cả hơn, và kinh nghiệm cận tử có thể*

được xem như một phương tiện tiến hóa để đem lại sự thay đổi này, qua thời gian vài năm, trong hàng triệu con người".
(*Tiến về Omega, tr.7*)
Có thể rằng điều này đúng hay không, còn tùy ở tất cả chúng ta : chúng ta có thực can đảm đối diện với những ý nghĩa hàm ẩn trong kinh nghiệm cận tử và giáo lý về Trung Ấm hay không, và có thể nhờ sự cải hóa mình, mà chuyển hóa được thế giới xung quanh ta, - và lần lượt qua từng giai đoạn, chuyển hóa toàn thể tương lai nhân loại - hay không.

21- Tiến trình phổ quát

Phần IV : Kết Luận

Bốn mươi năm sau khi Trung Quốc chiếm cứ Tây Tạng, thế giới vẫn còn không biết gì về những chuyện xảy ra, không biết gì về tầm mức kinh hoàng, phá hoại, và sự diệt chủng có hệ thống mà dân tộc Tây Tạng đã và đang chịu đựng. Trên một triệu người trong số 6 triệu dân Tây Tạng đã chết dưới bàn tay Trung Quốc ; những khu rừng rộng lớn của xứ Tây Tạng, cũng cần thiết như rừng Amazon đối với sinh thái quả địa cầu, đã bị đốn trụi, đời sống thiên nhiên hầu như đã bị tàn phá hoàn toàn, bình nguyên và sông ngòi đã bị ô nhiễm vì phế thải hạt nhân, đại đa số tu viện trong số sáu ngàn rưỡi ngôi tu viện đã bị phá hủy, dân tộc Tây Tạng đang đối diện họa diệt vong, và vẻ huy hoàng của nền văn hóa Tây Tạng trên đất mẹ hầu như hoàn toàn bị xóa sạch.
Ngay từ đầu, lúc Trung Quốc chiếm đóng Tây Tạng vào thập niên 1950, nhiều sự tàn bạo dã man đã xảy ra. Những bậc thầy tâm linh, tăng ni, là những mục tiêu trước hết, vì Trung Cọng muốn trước tiên là làm cho dân mất tinh thần bằng cách xóa sạch mọi dấu vết đời sống tôn giáo. Nhiều, thật nhiều câu chuyện đã đến nơi tôi trải qua bao năm nay, về những cái chết phi

thường, cảm động, trong những hoàn cảnh tệ hại nhất. Những cái chết này đã làm chứng cho vẻ sáng chói của sự thật mà người Trung Quốc lấy làm tức tối đã không phá nổi.

Ở phần đất tỉnh Kham của Tây Tạng, nơi tôi xuất thân, có một vị khenpo (trú trì) già, đã trải nhiều năm nhập thất trong núi. Người Trung Quốc tuyên bố họ sắp "trừng phạt" ngài - mà ai cũng hiểu có nghĩa là tra tấn và giết chết - và gửi đến nơi ẩn cư một tiểu đội để bắt. Vị trú trì quá yếu, không thể đi bộ, nên người Trung Quốc tìm cho ngài một con ngựa già gầy để đi cuộc hành trình cuối của ngài. Họ trói ngài ngồi trên lưng ngựa và dắt ngựa đi xuống con đường để đến trại quân. Ngài khởi sự hát. Người Trung Quốc không hiểu được lời ca, nhưng những tu sĩ cùng bị bắt với ngài về sau đã kể ngài hát "bài ca chứng đạo", những bài ca tuyệt đẹp tuôn phát tự nhiên từ những chiều sâu và niềm hỷ lạc của sự đắc đạo. Từ từ đoàn người đi theo con đường ngoằn ngoèo xuống núi, những người lính lầm lũi đi trong sự im lặng như đá, nhiều tu sĩ khóc, nhưng vị trú trì vẫn hát suốt quảng đường.

Chẳng bao lâu trước khi đoàn người đến trại binh, ngài ngưng hát và nhắm mắt. Toán người lại tiếp tục đi trong im lặng. Khi đi qua cổng để vào trại, họ mới biết ngài đã viên tịch. Ngài đã lặng lẽ từ giã nhục thân.

Ngài đã biết cái gì để làm cho ngài bình an đến thế, khi đối diện cái chết ? Cái gì đã đem lại cho ngài niềm vui và vô úy để ca hát vào những giây phút cuối cùng ? Có lẽ ngài đã hát một bài kiểu như những câu thơ từ "*Tia sáng Vô nhiễm*", di bút của *Longchenpa*, bậc thầy Dzogchen vào thế kỷ 14 :

Trong bầu trời đêm không mây, mảnh trăng đầy
"Vua của các vì sao" sắp sửa lên…
Gương mặt đấng từ bi của con, Liên Hoa Sanh
Dẫn con đi, tỏa ra niềm đón chào đôn hậu
Niềm hỷ lạc của tôi trước cái chết

Còn vô vàn lớn hơn thương gia được của
Hơn các vị vua trời khi thắng trận
Hơn các bậc hiền nhân được hỷ lạc trong thiền
Nhu du khách khởi hành khi đến thời
Tôi sẽ không ở lại trong trần gian
Mà sẽ an trú trong thành trì đại lạc bất tử
Cuộc đời tôi đã xong, nghiệp tôi đã tận
Những lợi ích do cầu nguyện đem lại cũng không còn
Mọi việc thế gian đã chấm dứt, màn kịch cuộc đời đã buông
Trong nháy mắt, tôi sẽ nhận ra tinh hoa của đời tôi
Trong không gian thuần tịnh bao la của trung giới
Bây giờ tôi sắp an vị trong nền tảng sự Toàn vẹn tối sơ
Nội tài trong tôi đã làm cho tâm người hạnh phúc
Tôi đã dùng ân phước đời này để thực hiện tất cả lợi lạc của giải thoát
Hỡi các đệ tử cao quý, qua bao năm chung sống
Niềm vui san sẻ chân lý đã làm thầy mãn nguyện
Giờ đây nhân duyên với đời đang chấm dứt
Thầy như kẻ ăn xin hài lòng với cái chết
Đừng buồn cho thầy, mà hãy tiếp tục nguyện cầu
Đây là những lời tâm huyết để giúp các con
Như hoa sen nở, và các con trong niềm sùng tín như ong sà vào hút mật ngọt của niềm hỷ lạc siêu trần
Nguyện nhờ công đức những lời này
Khiến cho hữu tình các cõi sinh tử
Đạt Niết-bàn trong nền tảng sự toàn vẹn tối sơ.

Đây chắc hẳn là lời của một người đã thành tựu sự chứng ngộ cao nhất, cùng với những gì mà sự chứng ngộ ấy mang lại : niềm vui, giải thoát và trí tuệ -

mục tiêu của giáo lý này và của đời người. Tôi nghĩ đến những bậc thầy như Longchenpa, và các bậc thầy tôi Jamjang Khientse, Dilgo Khientse, Dudjom Rinpoche, và tôi tưởng tượng những người đã tu chứng giống như những cánh đại bàng bay lượn vươn lên khỏi sinh tử, nhìn thấy sinh tử đúng như bản chất, nghĩa là trong một hỗ tương duyên sinh chằng chịt nhiệm mầu.

Nhìn bằng con mắt của chim đại bàng, con mắt của thực chứng, là nhìn từ trên cao xuống một phong cảnh trong đó những ranh giới do ta tưởng tượng giữa sống và chết bây giờ hòa lẫn vào nhau và tan biến. Nhà vật lý David Bohm đã mô tả thực tại như là "sự toàn vẹn không gián đoạn trong dòng biến dịch". Những gì được các bậc thầy thấy bằng trực giác toàn vẹn chính là dòng biến dịch ấy, cái toàn vẹn không gián đoạn ấy. Những gì mà trong vô minh chúng ta gọi là "sống", và trong vô minh ta gọi là "chết", chỉ là những phương diện khác nhau của cái toàn vẹn ấy. Đây là cái thấy rộng lớn có năng lực chuyển hóa, mà giáo lý Trung Ấm đã mở ra cho chúng ta, và được thể hiện bởi các bậc thầy tối thượng.

Những mặc khải của các Trung Ấm

Như vậy, nhìn sự chết qua con mắt thực chứng, chính là nhìn nó trong bối cảnh của sự toàn vẹn này, như một phần nhỏ của dòng biến dịch vô thủy vô chung. Tính độc nhất vô nhị, năng lực của giáo lý Trung Ấm nằm ở chỗ - qua sự chỉ rõ tiến trình cái chết - nó còn gợi cho ta cả tiến trình sự sống.

Bây giờ ta hãy nhìn vào những gì xảy đến cho một người chết, vào từng mỗi giai đoạn trong 3 giai đoạn cao điểm của cái chết :

1- Ở cao điểm của tiến trình chết, khi mà tứ đại, cảm giác và tư tưởng đã chấm dứt hoạt động, thì bản chất tối hậu của tâm - Ánh sáng Căn bản - được hiển lộ trong giây lát.

2- Rồi, chỉ một thoáng, tia sáng của bản tâm ấy được trình diễn, chiếu ra dưới dạng âm thanh, màu sắc và ánh sáng.

3- Kế tiếp, tâm thức người chết tỉnh dậy và đi vào Trung Ấm tái sinh ; tâm phàm tình của y trở về, khoác một hình dạng gọi là "thân ý sanh" chịu sự sai khiến của nghiệp và thói quen quá khứ. Những nghiệp này lèo lái tâm phàm tình, bám lấy những kinh nghiệm huyễn hóa trong cõi Trung Ấm, xem như cái gì rất thực và chắc chắn.

Vậy, theo giáo lý Trung Ấm chỉ cho chúng ta, chết nghĩa là gì ? Không gì khác ngoài 3 giai đoạn của tiến trình tuần tự thể hiện của tâm thức : từ tự tính thuần tịnh của bản tâm, qua ánh sáng và năng lượng (tia tự chiếu của bản tâm), rồi đi vào sự kết tinh càng vững chắc thêm của một hình dạng tâm thức (thân ý sanh). Những gì mở ra một cách rõ rệt trong Trung Ấm chết, Trung Ấm pháp tánh, và Trung Ấm tái sanh là một tiến trình gồm 3 giai đoạn :

- Đầu tiên, sự chấm dứt hoàn toàn hoạt động tâm vật lý đưa đến sự phô bày tinh chất tâm
- Thứ hai, tia chiếu tự nhiên của nó.

Và : - Thứ ba là kết tinh của thân ý sanh.

Giáo lý còn cho ta biết thêm rằng : 3 giai đoạn ấy không chỉ diễn ra trong tiến trình chết, mà còn diễn ra ngay trong tâm ta vào lúc này, vào mọi lúc - trong những tư tưởng và cảm xúc của ta, và ở mọi tầng lớp kinh nghiệm tâm lý. Theo tôi, đấy là một tri kiến thực cách mạng, thay đổi cái thấy của ta về mọi sự, nếu ta hiểu được.

Một cách khác nữa để hiểu tiến trình này là nhìn vào những gì được hiển bày vào mỗi giai đoạn của sự chết. Giáo lý nói đến 3 mức độ của hiện hữu, từ đó có ra Phạn ngữ kaya (thân). Kaya ở đây nghĩa là chiều hướng, phạm vi hay căn bản.

Ta hãy nhìn vào tiến trình 3 giai đoạn đó :

1- Bản chất tuyệt đối, hiển bày dưới dạng Ánh sáng Căn bản hay Điểm linh quang vào lúc chết, và được gọi là Pháp thân (Dharmakaya), chiều "chân

không", chân lý vô điều kiện, trong đó ảo tưởng, vô minh hay bất cứ loại khái niệm nào, đều chưa từng xâm nhập được.

2- Tia năng lực và ánh sáng nội tại được trưng bày một cách tự nhiên trong Bardo pháp tánh, gọi là Báo thân (Sambhogakaya), chiều phúc lạc toàn vẹn, phạm vi của "pháp hỷ sung mãn" vượt ngoài mọi giới hạn nhị nguyên, ngoài thời - không.

3- Phạm vi ngưng đọng thành hình dáng được hiển thị trong Bardo tái sanh, gọi là Ứng thân (Nirmanakaya), chiều biến hóa không ngừng.

Hãy nhớ bây giờ rằng khi ta nhìn vào bản chất của tâm, ta cũng thấy nó có 3 phương diện ấy : thể của nó là chân không, như bầu trời ; tướng hay bản chất của nó là tỏa sáng ; và dụng hay năng lực của nó là đại bi vô ngại ; cả 3 đều hiện diện đồng thời và hòa nhập làm một trong tính giác Rigpa. Đức Liên Hoa Sanh (Padmasambhava) mô tả nó như sau :

Trong tính giác này, 3 thân không rời nhau và hiện diện viên mãn như một :

- Vì Nó trống rỗng, vô sanh nên là Pháp thân.
- Sự sáng suốt của Nó biểu trưng tia chiếu tự nội của chân không ấy, nên là Báo thân.
- Nó khởi lên không bị chướng ngại, không gián đoạn, nên là Ứng hóa thân.

Ba thân đầy đủ và hoàn toàn hiện diện này, chính là tinh chất của Nó.

Như vậy, ba thân ám chỉ ba khía cạnh nội tại của tâm giác ngộ, và dĩ nhiên chúng cũng ám chỉ những khả năng khác nhau của nhận thức chúng ta. Phần đông chúng ta đều bị giới hạn trong cái thấy của mình, và chỉ nhận thức theo chiều Ứng hóa thân gồm những hình sắc và biểu hiện. Đấy là lý do tại sao đối với phần đông chúng ta, giây phút chết là một khoảng trống, một trạng thái quên lãng, vì chúng ta chưa bao giờ gặp, cũng chưa bao giờ phát triển một phương pháp để nhận ra thực tại Pháp thân, khi nó khởi lên dưới dạng Ánh sáng Căn bản hay Điểm linh quang. Chúng ta cũng không hy vọng gì nhận ra

lĩnh vực Báo thân khi chúng xuất hiện trong Bardo pháp tánh. Bởi vì toàn thể cuộc đời ta đã được sống trong phạm vi nhận thức bất tịnh của những biểu hiện Ứng hóa thân, nên vào lúc chết ta được chuyển thẳng về lại trong chiều không gian ấy ; chúng ta thức dậy, kinh hãi và tán loạn, trong Trung Ấm tái sanh, trong một thân ý sanh, xem những kinh nghiệm huyễn hóa là chắc thực, cũng như trải nhiều đời trước ta đã xem chúng là thực. Bị thúc đẩy bởi nghiệp cũ một cách đáng thương, chúng ta loạng choạng tiến về phía tái sanh.

Tuy nhiên, những vị tu chứng thì đã khởi lên một nhận thức hoàn toàn khác với chúng ta, một nhận thức trong suốt, tiến hóa, thanh tịnh đến nỗi dù họ vẫn còn mang một thân xác con người, họ đã thấy được thực tại dưới hình thức hoàn toàn thanh tịnh, trong suốt, ở trong một chiều không gian vô biên. Và đối với họ, như ta đã thấy, kinh nghiệm về cái chết không đem lại sợ hãi hay bất ngờ ; trái lại còn được tóm lấy như một cơ hội để giải thoát rốt ráo.

Tiến trình trong giấc ngủ

Ba giai đoạn của tiến trình mà chúng ta thấy mở ra trong các trạng thái Trung Ấm cũng có thể thấy được trong các mức độ tâm thức trong đời sống. Hãy xét chúng dưới sánh sáng những gì xảy đến trong giấc ngủ :

1- Khi ta ngủ, các giác quan và tầng thô của tâm thức tan rả, và dần dần bản chất tuyệt đối của tâm, có thể nói là Ánh sáng Căn bản, lộ ra trong chốc lát.

2- Kế tiếp có một chiều tâm thức, có thể so sánh với Bardo pháp tánh, vi tế đến nỗi ta thường hoàn toàn không ý thức ngay cả hiện hữu của nó. Có bao nhiêu người trong chúng ta khi ngủ, ý thức được cái lúc trước khi nằm mộng ?

3- Đối với phần đông chúng ta, tất cả những gì ta biết được chỉ là giai đoạn kế tiếp, khi tâm trở nên hoạt động trở lại, và ta thấy mình trong một thế giới chiêm bao tương tự Trung Ấm tái sanh. Ở đây ta có một thân mộng và kinh quá những cảnh mộng mà phần lớn chịu ảnh hưởng thói quen và hoạt động

của ta lúc thức, tất cả ta đều tin là chắc thực, không hề nhận ra mình đang chiêm bao.

Tiến trình trong tư tưởng và cảm xúc

Cũng chính tiến trình ấy có thể nhận thấy trong sự vận hành của tư tưởng và cảm xúc, và cái cách chúng khởi lên :

1- Ánh sáng Căn bản, bản chất tuyệt đối của tâm, là trạng thái tối sơ của Tính giác Rigpa, hiện hữu trước khi bất cứ ý nghĩ hay cảm xúc nào khởi lên.

2- Trong không gian vô điều kiện của nó, một năng lực căn để dấy động, tia chiếu tự nhiên của Tính giác bắt đầu khởi lên như nền tảng, khả năng và nhiên liệu cho cảm xúc sống sít.

3- Năng lực này lúc ấy có thể khoác lấy hình dạng của ý nghĩ và cảm xúc, mà cuối cùng đẩy chúng ta vào hành động để tích lũy nghiệp.

Chỉ khi hành thiền thật quen thộc, ta mới có thể thấy rõ tiến trình này :

1- Khi ý tưởng và cảm xúc tuần tự im bặt, tan vào tự tánh tâm, ta có thể thoáng thấy Tính giác trong phút chốc : đó là trạng thái tối sơ.

2- Rồi ta để ý rằng, từ sự vắng lặng yên tĩnh của tự tánh tâm, mở ra một chuyển động (Chuyển tướng, nói trong kinh Lăng Già - DG) và một năng lực sống sít đơn thuần : đó là tia tự chiếu của tính giác.

3- Nếu có một chấp thủ kèm theo sự sinh khởi của năng lực ấy, thì năng lực ấy đương nhiên kết tinh thành ý tưởng, ý tưởng này lại đưa chúng ta trở về hoạt động tâm thức và khái niệm.

Tiến trình trong đời sống hàng ngày

Ta đã thấy cái cách tiến trình này xảy ra trong ngủ và mộng, và trong sự hình thành ý tưởng cảm xúc. Bây giờ ta hãy nhìn nó xảy ra trong kinh nghiệm đời sống hàng ngày.

Điều này dễ thấy nhất khi ta nhìn kỹ một động tác mừng hay giận. Hãy xem xét nó, bạn sẽ thấy luôn luôn có một khe hở trước khi một cảm xúc khởi sinh.

Cái giây phút dạt dào trước khi năng lực của cảm xúc có cơ hội khởi lên, là một giây phút của tỉnh thức thuần túy, trong đó ta có thể thoáng thấy Tính giác chân thực. Trong một thoáng chốc, bùa lực của vô minh bị đánh tan, chúng ta hoàn toàn tự do thoát khỏi nhu cầu hay khả năng chấp thủ, và cả đến khái niệm "bám víu" cũng trở thành dư thừa ở đây. Tuy nhiên, thay vì ôm lấy "tánh không" của khe hở ấy, trong đó ta có thể tìm thấy phúc lạc của sự giải thoát, không vướng bận một ý tưởng, khái niệm nào, chúng ta lại tóm lấy sự bảo đảm khả nghi của cái màn kịch cảm xúc quen thuộc dễ chịu của chúng ta, được điều khiển bởi những khuynh hướng tập quán của ta. Đấy là cái cách mà một năng lực nội tại - vô điều kiện, khởi lên từ tự tánh - đã được kết tinh thành một cảm xúc, cái cách mà sự thanh tịnh nguyên thủy bỗng bị nhuốm màu và vặn vẹo bởi cái thấy theo kiểu luân hồi sinh tử của chúng ta, để đem lại một nguồn tương tục cho những vọng tưởng tán loạn hàng ngày.

Khi xét mọi khía cạnh của đời sống, ta sẽ thấy rằng chúng ta liên tục trải qua - trong ngủ và mộng, trong ý tưởng và cảm xúc - cũng một tiến trình ấy như trong các cõi Trung Ấm. Và giáo lý Trung Ấm cho ta thấy chính điều này mang lại cho ta vô vàn cơ hội để giải thoát, bây giờ cũng như khi chết. Giáo lý chỉ cho ta thấy chính tính chất, hình dạng và sự độc đáo của tiến trình này đã đem lại hoặc cơ hội giải thoát, hoặc khả năng tiếp tục mê lầm. Vì mỗi khía cạnh của toàn thể tiến trình đều đồng thời trao cho ta cơ hội giải thoát, hoặc cơ hội trầm luân.

Giáo lý Trung Ấm mở ra cho ta một cánh cửa, chỉ cho chúng ta làm thế nào ta có thể bước ra khỏi chu kỳ chết và tái sinh bất tận ngoài tầm kiểm soát. Giáo lý ấy nói với ta rằng, suốt quá trình các Trung Ấm của cuộc đời và của sự chết, mỗi khi ta có thể nhận ra và duy trì một ý thức bền bỉ về Tính giác Rigpa hay tự tánh tâm, hoặc khi ta có thể kiểm soát tâm ý được phần nào, thì ta có thể đi qua cái cửa đó để tiến đến giải thoát. Tùy theo giai đoạn của

Trung Ấm, tùy theo mức độ quen thuộc của bạn đối với cái Thấy về tự tánh tâm, và tùy theo chiều sâu của sự hiểu biết về tâm, ý nghĩ và cảm xúc bạn, mà sự nhận ra này sẽ sai khác.

Điều mà giáo lý Trung Ấm cũng dạy cho ta là những gì xảy ra trong tâm ta bây giờ trong đời cũng giống hệt như cái gì sẽ xảy đến trong các Trung Ấm sau khi chết vì cốt tủy vốn không có khác nhau ; sống và chết là một, ở trong cái "toàn thể không gián đoạn" và "dòng biến dịch". Chính vì vậy mà một bậc thầy Tây Tạng vào thể kỷ 17, Tsele Natsok Rangdrol giải thích những tu tập căn để cho mỗi giai đoạn Trung Ấm - đời này, chết, pháp tánh và tái sanh - theo kiểu tình trạng hiểu biết hiện tại của ta về bản chất của ý nghĩ và cảm xúc, về tâm và nhận thức của nó :

Hãy nhận chân hết thảy tướng xuất hiện đều như mộng
Chỉ do tâm ngươi chiếu ra, như huyễn, không thật
Không bám víu gì, an trú Tính giác vượt ngoài mọi khái niệm
Đây là tinh yếu của tu tập trong Bardo đời này
Ngươi rồi sẽ chết, không gì thực sự hữu ích lúc đó
Những gì ngươi kinh quá lúc chết chỉ do tâm thức biến ra.
Không tạo ý tưởng, để chúng tan biến trong Tính giác bao la
Đây là trọng tâm của tu tập trong Bardo cái chết.
Bất cứ chấp thủ gì vào sinh hay diệt, thiện hay ác, đều là tâm ngươi
Và tâm này là tia tự chiếu của Pháp thân, dù bất cứ gì sinh khởi
Không bám vào các sinh khởi ấy, hay lập khái niệm về chúng, chấp nhận hoặc chối bỏ :
Đây là cốt tủy sự tu tập cho Bardo pháp tánh
Sinh tử cũng tâm ngươi, niết-bàn cũng tâm ngươi
Mọi lạc khổ, vọng tưởng không ở đâu ngoài tâm
Vậy hãy đạt đến sự tự chế tâm ngươi

Đây là trọng tâm của Bardo tái sinh.

Bây giờ ta có thể nhìn vào một Bardo đặc biệt để thấy sự tu tập thiền định của ta, sự hiểu thấu cảm xúc ý tưởng ta, và những kinh nghiệm của ta trong Bardo ấy tương quan mật thiết với nhau như thế nào, và thế nào những kinh nghiệm của ta trong Bardo ấy phản chiếu trở lại trong cuộc đời thường của ta. Có lẽ Bardo hữu ích nhất để khảo sát là Bardo pháp tánh, nơi mà năng lực thuần túy - sẽ trở thành cảm xúc - bắt đầu sanh khởi tự nhiên như tia tự chiếu của Tính giác Rigpa ; và cảm xúc là mối bận tâm ám ảnh con người trong thế giới hiện tại. Thực sự hiểu được bản chất cảm xúc là đã tiến rất xa trên đường đến giải thoát.

Mục đích sâu xa nhất của thiền là có thể an trú không tán loạn vào trạng thái Rigpa, tự tính giác, và an trú cái Thấy (kiến) để nhận ra rằng bất cứ gì khởi lên trong tâm chỉ là sự hiển bày của tính giác ấy, cũng như mặt trời và muôn ngàn tia sáng nó chiếu ra chỉ là một, bất khả phân. Như Tsele Natsok Rangdrol nói trong câu thơ của ông về pháp tánh : "Bất cứ cái gì chấp thủ vào sinh hay diệt, tốt hay xấu, đều là tâm ngươi. Và chính cái tâm ấy là tia chiếu của Pháp thân…"

Như vậy, khi bạn ở trong tự tánh giác, và khi cảm xúc tư tưởng khởi lên, bạn nhận ra ngay chúng là gì, từ đâu chúng tuôn phát : khi ấy bất cứ gì khởi lên đều trở thành tia tự chiếu của tuệ giác ấy. Nhưng nếu bạn mất dấu sự hiện diện của ý thức trong suốt thuần tịnh ấy về Tính giác, thì bạn không nhận ra được bất cứ gì khởi lên, và khi ấy nó trở nên tách biệt với bạn. Nó tiếp tục để hình thành cái mà ta gọi là một "ý tưởng", hay một cảm xúc, và đấy là sự tạo tác của nhị nguyên. Để tránh điều này và những hậu quả của nó, Tsele Natsok Rangdrol nói : "Đừng bám vào những sự sanh khởi, lập thành khái niệm về chúng, chấp nhận hoặc chối bỏ chúng : đây là trọng tâm của tu tập cho Trung Ấm cuộc đời" .

Sự phân cách giữa bạn và những sanh khởi trong tâm bạn, - và tính nhị nguyên mà nó gây ra - được phóng đại một cách ghê gớm sau khi chết. Điều này giải thích làm thế nào - nếu bạn không có sự trực nhận cốt yếu này về thực chất những gì sinh khởi trong tâm - trong Bardo pháp tánh, những âm thanh, ánh sáng và quang sắc xuất hiện có thể khoác một thực tại khách quan, như thể là thực có những hiện tượng ngoại giới kinh hoàng đang xảy đến với bạn. Trong một tình huống như vậy, bạn chỉ còn nước là chạy trốn tia sáng chói lọi của chư thần an lạc và phẫn nộ ấy, để hướng đến những ánh sáng mờ quen thuộc quyến rũ của lục đạo. Vậy, sự trực nhận cốt yếu trong Bardo pháp tánh là, "đây là năng lực trí giác của tâm ta đang xuất hiện" : Chư Phật và ánh sáng trí tuệ cũng không ngoài tâm bạn, mà chính là năng lực tính giác của bạn. Nhận ra điều ấy là một kinh nghiệm bất nhị, và thể nhập vào đó là giải thoát.

Những gì xảy ra trong Bardo pháp tánh vào lúc chết, và bất cứ khi nào một cảm xúc bắt đầu sanh khởi trong tâm ta lúc sống, đều đi theo cùng một tiến trình tự nhiên ấy. Vấn đề là chúng ta có nhận ra được thực chất sự sinh khởi ấy hay không. Nếu ta có thể nhận ra sự sinh khởi một cảm xúc đúng như thực chất của nó - nghĩa là năng lực tự nhiên của bản tâm - thì ta có thể tự giải thoát khỏi những hậu quả tiêu cực, những nguy hiểm có thể có của cảm xúc ấy, và để cho nó tan trở lại vào trong tính sáng suốt thuần tịnh của Tính giác vô biên.

Sự nhận ra này, và sự giải thoát mà nó đem lại, chỉ có thể là kết quả của nhiều, rất nhiều năm tu tập thiền quán nghiêm chỉnh nhất, vì nó đòi hỏi một sự quen thuộc lâu dài và an trú vững chãi trong tự tánh tâm. Ngoài sự tu tập ấy ra, không gì có thể đem lại cho ta niềm an tịnh và giải thoát khỏi những khuynh hướng tập quán, những cảm xúc mâu thuẫn trong ta, một sự giải thoát mà tất cả chúng ta đều khát khao có được. Mặc dù theo giáo lý, sự giải thoát

ấy rất khó, nhưng sự biết rằng có thể giải thoát, cũng đủ là một nguồn cảm hứng và hy vọng lớn lao cho chúng ta. Có một cách để hiểu ý tưởng và cảm xúc, tâm và bản chất nó, sống và chết, một cách trọn vẹn, cách đó là đạt đến thực chứng. Các bậc đã giác ngộ nhìn sống chết như nhìn vào lòng bàn tay, vì họ biết như Tsele Natsok Rangdrol viết : "Sinh tử là tâm ngươi, niết bàn cũng là tâm ngươi ; tất cả lạc và khổ, tất cả vọng tưởng không hiện hữu tách biệt với tâm ngươi" . Và tri kiến sáng suốt này, được an trú vững vàng qua tu luyện dài lâu, được thể nhập trong từng cử động, ý nghĩ và cảm xúc - để thấy được chúng chỉ có thực một cách tương đối, chính tri kiến ấy đã giải tỏa được chúng. Dudjom Rinpoche nói : “Khi đã tịnh hóa ảo tưởng lớn, bóng tối của tâm, thì ánh sáng rực rỡ của mặt trời không bị ngăn che khởi lên liên tục".

Năng lực hỷ lạc

Tôi thường nghĩ đến câu Dudjom Rinpoche viết : “Bản tính của tâm là bản tính của mọi sự". Tôi tự hỏi cái tiến trình ba giai đoạn của các Trung Ấm (Bardo) có phải chăng không những đúng cho mọi mức độ tâm lý, mọi kinh nghiệm của tâm ở trong đời cũng như lúc chết, mà có lẽ còn là bản chất thực sự của chính vũ trụ.

Càng tư duy về ba thân và tiến trình ba giai đoạn của các Trung Ấm, tôi càng tìm thấy những tương ứng lạ lùng phong phú với tri kiến sâu xa của các truyền thống tâm linh khác, và với nhiều lĩnh vực có vẻ rất khác nhau của nỗ lực con người. Tôi nghĩ tới tri kiến Ki-tô giáo về bản chất và mọi hoạt động của Thượng đế như Chúa ba ngôi, về Ki-tô hiện thân từ nền tảng của đức chúa Cha qua trung gian vi mật của Thánh thần. Phải chăng ít nhất nó cũng soi sáng cho ta vài điều, nếu ta xem Ki-tô cũng tương tự như Ứng hóa thân, đấng Thánh linh cũng như Báo thân, và nền tảng của cả hai như là Pháp thân ? Trong Phật giáo Tây Tạng, danh từ tulku, nhập thể, thực sự có nghĩa là Ứng hóa thân, sự nhập thể liên tục tái xuất hiện, hoạt động của năng lực đại bi và

giác ngộ. Phải chăng cách hiểu này rất giống quan niệm ba thân của Ki-tô giáo ?

Tôi cũng nghĩ về tri kiến Thượng đế gồm ba đức của Ấn giáo, Phạn ngữ là satcitananda, dịch là "hiện thể, tâm và phúc lạc". Với người Ấn giáo, Thượng đế là sự bùng vỡ xuất thần của tất cả những năng lực ấy cùng một lúc. Ở đây ta có thể thấy những tương đồng kỳ lạ với ba thân : Báo thân như ananda - năng lực phúc lạc của Thượng đế ; Ứng hóa thân như biểu hiện của Thượng đế ; và Pháp thân như tâm của Thượng đế. Bất cứ ai đã thấy pho tượng Shiva lớn trong động Voi ở Ấn, với ba mặt biểu trưng ba mặt của tuyệt đối, sẽ có được vài ý niệm về tính vĩ đại của tri kiến về thiêng liêng.

Cả hai tri kiến huyền học này về tinh túy, bản chất và hoạt động (thể, tướng, dụng) của yếu tố thiêng liêng làm cho người Phật tử hiểu rõ một trong những tầng mức khác của thực tại, tuy khác nhau mà tương nhập vào nhau. Có phải ít nhất, điều đáng chú ý là một tiến trình gồm ba khía cạnh ấy cũng được thấy ở cốt lõi của mỗi truyền thống, mặc dù họ có nhìn thực tại theo quan điểm riêng của họ ?

Khi nghĩ về bản chất của sự biểu hiện có thể như thế nào, và những cách thế khác nhau nhưng có liên quan nhau để hiểu những biểu hiện ấy, tôi tự nhiên nghĩ tới tính sáng tạo của con người khi biểu hiện ra hình thể cái thế giới nội tâm của nhân loại. Tôi vẫn thường tự hỏi hàng bao năm nay, làm thế nào sự trình bày ba thân và Trung Ấm có thể rọi ánh sáng vào toàn thể tiến trình diễn đạt nghệ thuật, và ám chỉ đến bản chất thực và mục tiêu ẩn khuất của nó. Mỗi hành vi cá nhân, mỗi biểu hiện của óc sáng tạo, dù trong địa hạt âm nhạc, nghệ thuật, thi ca, hay trong những giai đoạn của phát minh khoa học, như nhiều nhà khoa học đã nói, đều tuôn phát từ một nền tảng huyền bí của một nguồn cảm hứng ốp vào hình dạng nhờ một năng lực trung gian để phiên dịch, truyền thông. Có phải chúng ta đang gặp ở đây một tác động khác của

cái tiến trình hỗ tương ba thứ mà ta đã thấy hoạt động trong các cõi Trung Ấm ? Phải chăng đấy là lý do khiến cho một vài công trình âm nhạc và thi ca, và một vài phát minh khoa học, dường như có một ý nghĩa hầu như vô tận ? Và có phải điều này giải thích cái năng lực của chúng để hướng dẫn chúng ta đi vào một trạng thái quán tưởng và phúc lạc, ở đấy một bí ẩn cốt yếu của bản chất ta và bản chất thực tại được hiển lộ ? Từ đâu những dòng thơ của Blake đến :

Nhìn thấy vũ trụ trong một hạt cát
Thấy thiên đường trong một đóa hoa
Nắm Vô biên trong lòng bàn tay
Và vĩnh cửu rút lại trong một giờ.

Trong Phật giáo Tây Tạng, Ứng hóa thân được thấy như biểu hiện của giác ngộ, trong vô số hình dạng và cách thức, ở trong thế giới vật lý. Theo truyền thống, nó được định nghĩa theo ba cách : Một là Ứng thân của một vị Phật toàn giác, như Thích Ca Tất Đạt Đa, người được sinh ra trong thế giới này và giảng dạy trong đó. Loại Ứng thân thứ hai là một người có vẻ bình thường nhưng được cái phước có khả năng đặc biệt làm lợi lạc cho kẻ khác : một hóa thân hay tulku. Và thứ ba là một người qua đó một mức giác ngộ được thể hiện để làm lợi lạc và cảm hứng cho người khác qua những nghệ thuật khoa học công việc khác nhau. Trường hợp những người sau này bản năng giác ngộ "tự nhiên như ánh sáng mặt trời phải ra lệnh hay có ý thực nào về việc ấy, có mặt trời thì tự nhiên có ánh sáng" . Kalu Rinpoche nói. Vậy phải chăng ta có thể nói rằng, năng lực và bản chất của thiên tài nghệ thuật cũng có nguồn cảm hứng tối hậu của nó từ trọng tâm này của chân lý ?".

Điều này không có nghĩa là những nghệ sĩ vĩ đại có thể nói là đã giác ngộ, từ cuộc sống của họ rõ ràng là họ chưa giác ngộ. Nhưng một điều cũng rõ nữa là trong vài giai đoạn cao điểm và tình huống đặc biệt, họ có thể là những khí

cụ, những "kênh" của năng lực giác ngộ. Ai khi đã lắng nghe những tuyệt tác của Beethoven hay Mozart, có thể chối cãi rằng không có một cõi nào khác đã thể hiện trong tác phẩm họ ? Và có ai ngắm nhìn những ngôi giáo đường của Âu châu thời Trung cổ như Chartres hay Isfahan của Hồi giáo, hay Đế thiên Đế thích, hay Ellora của Ấn giáo, mà không thấy rằng những nghệ sĩ tạo ra chúng đã được cảm hứng trực tiếp bởi một năng lực tuôn phát từ nền tảng, suối nguồn của mọi sự ?

Tôi nghĩ một tác phẩm nghệ thuật vĩ đại cũng như một vầng trăng chiếu trong bầu trời đêm, nó chiếu sáng thế gian, nhưng ánh sáng ấy không là của riêng nó, mà mượn từ mặt trời, cái "tuyệt đối" đang bị ẩn khuất. Nghệ thuật đã giúp cho nhiều người thoáng nhìn thấy bản chất của tâm linh. Phải chăng một trong những lý do nghệ thuật tân tiến bị hạn cuộc là vì nó đã mất đi cái tri kiến về nguồn gốc vô hình thiêng liêng của nghệ thuật, và mục đích cao cả của nó : đem lại cho người thưởng thức một tri kiến về bản chất thực của họ, địa vị của họ trong vũ trụ, làm cho họ thấy được giá trị, ý nghĩa và những khả tính vô biên của đời sống. Vậy phải chăng ý nghĩa đích thực của kiệt tác nghệ thuật là nó cũng tương tự như Báo thân, cái năng lực bất tận đầy phúc lạc mà Rilke gọi là "năng lực chắp cánh của niềm vui", tia sáng truyền đạt, truyền thông tính thuần tịnh, ý nghĩa vô biên của cái tuyệt đối cho thế giới hữu hạn và tương đối, - nói cách khác là từ Pháp thân đến Ứng hóa thân ?

Mở ra cái thấy toàn diện

Một trong nhiều phương diện mà tấm gương của đức Dalai Lama đã gây cho tôi nguồn cảm hứng là, ngài rất quan tâm và có thái độ phóng khoáng đối với các khám phá mới của khoa học tân tiến. Chung quy, Phật giáo được xem là "một khoa học về tâm thức", và khi tôi quán xét giáo lý Trung Ấm, thì tính minh bạch và sự soi sáng rộng lớn của giáo lý này càng ngày càng gây cho tôi niềm tri ân và úy phục. Nếu Phật giáo là khoa học về tâm linh thì theo tôi,

Dzogchen và giáo lý Bardo chính là trọng tâm của nền khoa học ấy, hạt giống thực tiễn và thấu thị nhất, từ đó một cây lớn - những thực chứng tương quan lẫn nhau - đã phát triển và sẽ tiếp tục phát triển theo nhiều cách mà nay ta chưa thể tưởng tượng nổi, vì nhân loại hãy còn đang trên đà tiến hóa.

Trải nhiều năm gặp gỡ với những khoa học gia đủ mọi ngành, càng ngày tôi càng kinh ngạc trước tính phong phú của những tương đồng giữa lời dạy của đức Phật với những khám phá mới của vật lý học hiện nay. Nhiều nhà tiên phong về triết học và khoa học Tây phương may thay cũng đã ý thức đến sự tương đồng ấy, và đang hăng say thám hiểm với một ý thức tế nhị ; để từ cuộc đối thoại giữa huyền học - khoa học về tâm thức - với các ngành khoa học vật chất, có thể phát khởi một tri kiến mới về vũ trụ và trách nhiệm con người trước vũ trụ. Càng lúc tôi càng có niềm xác tín rằng chính giáo lý Trung Ấm với tiến trình mở ra ba giai đoạn ấy, sẽ là một đóng góp độc đáo cho cuộc đối thoại này. Tôi muốn chú ý đến một trong những tri kiến khoa học đã đặc biệt khiến tôi nghiền ngẫm, là tri kiến của nhà vật lý David Bohm đã nghĩ đến một phương thức mới để tiếp cận thực tại mà, mặc dù còn đang gây nhiều tranh chấp, đã được phản ứng đầy thiện cảm của nhiều nhà nghiên cứu thuộc đủ mọi ngành : vật lý, y học, sinh vật học, toán học, thần kinh học, tâm bệnh học, và một số nghệ sĩ, triết gia. David Bohm đã nghĩ đến một cách nghiên cứu thực tại mới, căn cứ trên một sự thấu hiểu toàn diện và tính nhất thể của hiện hữu kể như một Toàn thể không gián đoạn, không chấp nối - và đây chính là lối nhìn của giáo lý Trung Ấm.

Cái trật tự năng động, nhiều chiều mà Bohm thấy đang vận hành trong vũ trụ, cốt yếu gồm ba phương diện. Phương diện rõ rệt nhất là thế giới vật thể thời - không của chúng ta với không gian ba chiều, mà ông gọi là cái trật tự rõ rệt hay mở. Từ đâu mà ông tin cái trật tự này mở ra ? Chính từ một lĩnh vực phổ quát, không gián đoạn, "một nền tảng ngoài thời gian", cái trật tự hàm ẩn hay

kín, như ông gọi, vốn là nền tảng bao quát tất cả kinh nghiệm chúng ta. Ông thấy tương quan giữa hai trật tự này như là một tiến trình liên tục, trong đó cái gì mở ra trong trật tự rõ rệt lại được khép vào lại trong trật tự hàm ẩn. Cái nguồn gốc tổ chức nên tiến trình này thành ra những cơ cấu khác nhau thiên hình vạn trạng, thì ông đề nghị đặt tên là cái trật tự "siêu ẩn", một chiều không gian tinh vi hơn nhiều, và có tiềm năng vô hạn.

Có thể chăng có một tương đồng giữa ba trật tự này với ba thân và tiến trình Trung Ấm ? Như David Bohm nói : "Toàn thể khái niệm về trật tự hàm ẩn là một cách thể để bàn về nguồn gốc của hình sắc xuất phát từ vô sắc, qua trung gian tiến trình mở ra". (Renée Weber, ed. Đối thoại giữa các khoa học gia và hiền giả : Đi tìm Nhất thể, London, 1986)

Tôi cũng được cảm hứng từ việc David Bohm đã khai triển lối hiểu vật chất - theo đó, vật chất khởi lên từ vật lý học lượng tử - để hiểu chính tâm thức. Đó là một bước nhảy mà theo tôi sẽ được xem càng ngày càng cần thiết, khi khoa học mở rộng tầm nhìn, và tiến hóa. Bohm nói : "Tâm thức có thể có một cơ cấu giống như vũ trụ, và trong sự vận chuyển ở nền tảng, mà ta gọi là chân không ấy kỳ thực có một năng lực ghê gớm, một sự biến dịch. Những hình ảnh đặc biệt xuất hiện trong tâm có thể giống như những phân tử, và sự đạt đến nền tảng của tâm có thể được cảm thấy như là ánh sáng” . (Sđd, 48)

Cùng với khái niệm về trật tự hàm ẩn và trật tự rõ rệt ấy, David Bohm đã tưởng tượng ra một lối nhìn mối tương quan giữa tâm lý vật lý, giữa tâm và vật chất, gọi là ý nghĩa tâm-vật-lý. Ông viết : "Quan niệm về ý nghĩa tâm vật lý có nghĩa rằng vật lý và ý nghĩa của nó, tức tâm lý, không phải là hai thực thể biệt lập, đúng hơn đó là hai phương diện của một thực tại duy nhất bao trùm cả hai". (Sđd, 73)

David Bohm cho rằng vũ trụ biểu hiện ba phương diện liên kết với nhau : vật chất, năng lượng và ý nghĩa.

Từ quan điểm trật tự hàm ẩn, thì năng lượng và vật chất thấm nhuần một loại ý nghĩa nào đó, đem lại hình dạng cho hoạt động bao quát của nó và cho vật chất sinh khởi trong hoạt động ấy. Năng lực của tâm và của vật chất trong não bộ cũng thấm nhuần một loại ý nghĩa đem lại hình dạng cho hoạt động bao quát của nó. Như vậy, một điều khá thông thường là năng lượng bao gồm vật chất và ý nghĩa, trong khi vật chất thì bao gồm năng lượng và ý nghĩa… Nhưng ý nghĩa cũng bao gồm vật chất và năng lượng… Vậy, mỗi một khái niệm trong ba khái niệm căn bản ấy bao hàm hai cái kia. (Bohm, Unfolding Meaning, 90)

Giản dị hóa một tri kiến vô cùng tinh vi, tế nhị, bạn có thể bảo rằng đối với David Bohm "ý nghĩa" có tầm quan trọng đặc biệt rộng rãi. Ông nói : "Điều này bao hàm - trái với quan điểm thông thường - rằng ý nghĩa là một phần cốt yếu nội tại trong hoạt động tổng quát của chúng ta, chứ không phải chỉ là một tính chất thuần túy trừu tượng chỉ hiện hữu trong tâm mà thôi. Hay nói cách khác, trong đời người, thông thường, ý nghĩa là sống…" . Chính trong hành vi giải thích vũ trụ, ta đang sáng tạo vũ trụ : Có thể nói rằng chúng ta là tổng thể của những ý nghĩa chúng ta". (Bohm, 93)

Phải chăng sẽ có ích nếu ta khởi sự tưởng đến những tương đồng giữa ba phương diện của vũ trụ mà Bohm nói, với ba thân ? Một khai thác sâu hơn ý của Bohm có lẽ sẽ cho thấy rằng ý nghĩa, năng lượng và vật chất có tương quan lẫn nhau như ba thân. Phải chăng điều này có thể gợi ý rằng vai trò của ý nghĩa, như Bohm giải thích, có phần nào tương tự với Pháp thân, cái tổng thể vô điều kiện, luôn luôn sáng tạo, từ đó mọi sự sinh khởi ? Công việc của năng lượng, qua đó ý nghĩa và vật chất tác động lẫn nhau, có phần nào giống với Báo thân. Sự tuôn phát tự nhiên, liên tục của năng lượng từ cái nền tảng chân không, và sự tạo ra vật chất, theo tri kiến của Bohm, có phần giống như

Ứng hóa thân, sự kết tinh liên tục của năng lượng ấy thành ra hình dạng và biểu hiện.

Khi nghĩ về David Bohm và cách giải thích đặc biệt của ông về thực tại, tôi có khuynh hướng tự hỏi, một nhà vật lý học vĩ đại sẽ khám phá được những gì, nếu đồng thời họ cũng là một hành giả đã được một bậc đại sư hướng dẫn và thực sự tu chứng ? Cái gì một nhà khoa học và một hiền nhân, như Longchenpa và Einstein hợp chung lại, sẽ nói với ta về bản chất thực tại nhỉ ? Có thể một trong những hoa trái tương lai của cây giáo lý Trung Ấm này sẽ là một cuộc đối thoại giữa khoa học và huyền học chăng ? Và điều ấy sẽ có ý nghĩa gì cho nhân loại ?

Sự tương đồng sâu xa nhất giữa ý tưởng của David Bohm và giáo lý Trung Ấm là cả hai đều tuôn phát từ một tri kiến về một nhất thể toàn vẹn. Tri kiến này, nếu nó có thể thêm sức cho cá nhân để chuyển hóa tâm thức họ, và nhờ vậy ảnh hưởng đến xã hội, thì sẽ phục hồi cho thế giới chúng ta một ý thức cấp thiết về tương quan sinh tồn và ý nghĩa đời sống.

Điều tôi đề nghị ở đây là đường lối con người suy nghĩ về cái toàn thể, hay thế giới quan của họ, là điều quan yếu nhất cho trật tự của chính nhân tâm. Nếu con người nghĩ về cái toàn thể như là sự ráp nối những mảnh vụn biệt lập, thì tâm thức họ cũng có khuynh hướng vận hành theo kiểu ấy. Nhưng nếu họ có thể bao gồm mọi sự liên kết hòa hợp nhau trong một toàn thể bất khả phân, không gián đoạn, không biên giới (vì mỗi biên giới là một phân chia, một gián đoạn) thì khi ấy tâm họ sẽ có khuynh hướng di chuyển theo cách ấy, và từ đó sẽ có một hành động có trật tự nằm trong cái toàn thể. (David Bohm, Tòan vẹn và trật tự hàm ẩn, 1988, xi.)

Tất cả các bậc thầy vĩ đại sẽ hoàn toàn đồng ý với Bohm khi ông viết :

Một sự thay đổi ý nghĩa là cần thiết để thay đổi thế giới này về chính trị, kinh tế và xã hội. Nhưng sự thay đổi này phải khởi sự với từng cá nhân, nó phải

thay đổi cho cá nhân… Nếu ý nghĩa là một phần then chốt của thực tại thì một thay đổi căn để đã xảy ra khi xã hội, cá nhân và những tương quan được thấy là có ý nghĩa gì khác.
(*Unfolding Meaning, 107*)
Cuối cùng tri kiến của giáo lý Trung Ấm và sự thấu hiểu sâu xa về nghệ thuật và khoa học đều hội tụ ở một sự kiện : đó là trách nhiệm chúng ta đối với chính mình và cho chính mình ; và sự cần thiết phải xử dụng trách nhiệm ấy một cách cấp bách để tự chuyển hóa chúng ta, ý nghĩa cuộc đời ta và thế giới xung quanh ta.
Như đức Phật dạy : "*Ta chỉ cho ngươi con đường giải thoát, nhưng chính ngươi phải bước đi*" .

22- Sứ Gỉa Hoà Bình

Một trong những học viện lâu nhất đã theo dõi sự hình thành quyển sách này trong bao nhiêu năm, mới đây đã hỏi tôi : "Thầy thực sự mong muốn điều gì sâu xa nhất qua quyển sách này, khi nó được xuất bản ?" . Khi đó trong tâm tôi hiện lên hình ảnh Lama Tseten, mà lúc còn bé tôi đã chứng kiến cái chết của ngài trong tư thái hài hòa an tịnh. Tôi buộc miệng nói : "Tôi muốn mọi người đừng sợ chết, hay cũng đừng sợ sống. Tôi muốn mọi người chết trong thanh thản, được vây quanh bởi sự chăm sóc thông minh sáng suốt nhất, nhẹ nhàng nhất, và tìm được niềm hạnh phúc tối hậu nhờ thấu hiểu thực chất, tự tánh của tâm và của thực tại".

Thomas Merton viết : "*Chúng ta có được cái gì, dù có thể lên đến cung trăng, nếu ta không vượt qua được hố thẳm ngăn cách giữa chúng ta ? Đây mới là cuộc du hành quan trọng nhất trong các cuộc du hành để khám phá,*

mà nếu không có nó, thì tất cả mọi chuyện khác không những vô ích, mà còn tai hại".

(*Minh triết của Sa mạc, 90*).

Chúng ta dùng hàng triệu Mỹ kim mỗi phút vào việc huấn luyện con người giết nhau và phá hoại, vào bom đạn và phi cơ chiến đấu. Nhưng trong khi ấy chúng ta gần như không tốn đồng nào vào việc giáo dục con người về bản chất cuộc đời và cái chết, vào việc giúp đỡ họ đối mặt và hiểu thấu những gì xảy ra khi họ chết. Tình huống này thực đáng buồn, đáng kinh hãi xiết bao, và nó thực đã cho ta thấy chúng ta vô minh đến mức nào, ta thiếu tình thương chân thật đối với chính mình và người khác đến mức nào. Hơn bất cứ gì khác, tôi cầu nguyện rằng sánh này có thể góp một phần nhỏ vào sự thay đổi tình trạng này trên thế giới, có thể thức tỉnh càng nhiều người càng tốt, làm cho họ chú ý tính cấp thiết của nhu cầu chuyển hóa tâm linh, tính cấp thiết của trách nhiệm đối với tự thân và tha nhân. Tất cả chúng ta đều có tiềm năng thành Phật, và đều mong muốn sống an ổn và chết an ổn. Khi nào thì nhân loại mới thực sự thấu hiểu điều này, thực sự kiến tạo một xã hội phản ảnh được trí tuệ đơn giản mà thiêng liêng ấy trong tất cả lĩnh vực hoạt động của nó ? Nếu không có điều ấy, thì cuộc đời có giá trị gì ? Nếu không có điều ấy, làm sao ta chết thoải mái được ?

Điều tối quan trọng bây giờ là một tri kiến sáng suốt về sự chết cần được đưa vào trong thế giới ở mọi tầng lớp giáo dục. Trẻ con không nên được "che chở" cho khỏi thấy chết chóc, mà phải được khai thị, lúc chúng còn nhỏ, cho thấy bản chất thực của cái chết và những gì họ có thể học được từ cái chết. Tại sao ta không khải thị tri kiến này trong những hình thức đơn giản nhất của nó, cho tất cả mọi nhóm tuổi ? Tri kiến về cái chết, về sự làm thế nào để giúp đỡ người sắp chết, về bản chất tâm linh của sự chết, cần được truyền thông cho tất cả tầng lớp xã hội ; tri kiến ấy cần được dạy tại các trường và

phân khoa đại học đủ loại ; và quan trọng nhất, tại các bệnh viện có huấn luyện cho bác sĩ và y tá điều dưỡng bệnh nhân sắp chết, những người có trách nhiệm đối với bệnh nhân.

Làm sao bạn có thể là một bác sĩ giỏi thực sự, khi bạn không có ít nhất vài tri kiến về sự thật của cái chết ? Làm sao bạn có thể thực sự giúp đỡ tâm linh người bệnh sắp chết của bạn ? Làm sao bạn có thể là một y tá giỏi, nếu bạn không khởi sự đối diện với chính nỗi sợ chết của mình, và do đó không có gì để nói với những người hấp hối khi họ hỏi bạn, nhờ bạn chỉ dẫn ? Tôi biết có nhiều bác sĩ, y tá có thiện ý, những người có tính phóng khoáng chân thành mở lòng ra mà đón nhận những tư tưởng mới, cách làm mới. Tôi cầu nguyện cách này sẽ đem lại cho họ can đảm và sức mạnh mà họ cần có để giúp các cơ sở của họ thẩm thấu những bài học của giáo lý Trung Ấm này, và áp dụng. Phải chăng đã đến lúc nghề nghiệp y khoa nên hiểu rằng sự tìm tòi chân lý về sống chết, và việc chữa bệnh vốn là hai chuyện không thể tách rời ? Điều tôi hy vọng từ quyển sách này là nó sẽ giúp mọi người khắp nơi, thảo luận về những gì có thể làm được cho người sắp chết, và những điều kiện tốt nhất để làm việc ấy. Một cuộc cách mạng tâm linh và thực tiễn trong việc huấn luyện bác sĩ và y tá, để chăm sóc bệnh nhân và đối xử với cái chết của họ, là điều quan yếu cấp thiết. Tôi hy vọng sách này sẽ là một đóng góp nhỏ mọn cho công việc ấy.

Tôi đã nhiều lần ca tụng công trình tiên phong đang được thực hiện trong phong trào Tiếp dẫn đường. Ít nhất tại đấy chúng ta thấy người chết được đối xử với sự kính trọng mà họ đáng được. Tôi muốn nói lên ở đây một lời thỉnh cầu tha thiết đến tất cả các nền cai trị trên thế giới, rằng họ nên khuyến khích sự tạo lập những Tiếp dẫn đường, tài trợ cho công trình này càng nhiều càng tốt.

Tôi có ý định cống hiến quyển sách này làm nền tảng cho nhiều loại chương trình huấn luyện khác nhau, những người thuộc đủ loại ngành nghề, mà nhất là những người quan hệ mật thiết đến việc săn sóc người chết : gia đình, bác sĩ, y tá, tu sĩ thuộc mọi giáo phái, cố vấn tinh thần, các nhà chữa bệnh tâm lý và những nhà tâm lý học.

Có cả một kho tàng tuệ giác y khoa trong Phật giáo Tây Tạng cũng như những tiên tri của Padmasambhava liên hệ chi tiết đến những chứng bệnh của thời đại này. Tôi cực lực kêu gọi nên đổ tiền bạc vào công trình nghiên cứu nghiêm túc về những lời dạy đáng ngạc nhiên ấy. Biết đâu người ta không tìm ra được từ đấy những phương pháp chữa những bệnh ngặt nghèo, như Sida và ung thư, và những chứng chưa xuất hiện, và làm giảm thiểu tính chất kinh khủng của nó ?

Tôi hy vọng gì từ quyển sách này ? Hy vọng gợi cảm hứng cho một cuộc cách mạng êm thấm trong toàn thể lối nhìn của ta về sự chết và săn sóc người sắp chết, cũng như lối nhìn của chúng ta về sự sống và săn sóc người sống.

*

Trong khi quyển sách này đang được viết ra, thì bậc thầy vĩ đại của tôi, Dilgo Khientse Rinpoche từ giã thân xác vào thứ sáu, ngày 27 tháng 9 năm 1991, ở Thimphu, Bhutan. Ngài đã 82 tuổi, và đã dành suốt đời giúp đỡ tất cả mọi người. Ai đã từng trông thấy ngài mà quên ngài được ? Ngài như núi tuyết sáng chói, sự hùng vĩ của ngài đã lan tràn nếu không có niềm an tịnh sâu xa luôn tỏa ra từ nơi ngài, cùng với tính hài hước tự nhiên và tâm hỷ lạc, những dấu hiệu của thực chứng. Với tôi và nhiều người khác, ngài là bậc thầy có tầm cỡ của Milarepa, của Longchenpa, của Padmasambhava, và ngay cả của đức Phật. Khi ngài qua đời, thì như mặt trời lặn mất, để lại đêm tối đen dày, và cả một thời đại huy hoàng của nền học tâm linh Tây Tạng đã cáo chung. Dù tương lai có đem gì lại cho chúng ta, tôi chắc chắn không ai trong chúng

ta sẽ còn gặp được người nào như ngài. Chỉ cần nhìn thấy ngài một lần dù trong giây lát, là cũng đã gieo trong bạn một hạt giống giải thoát mà không có gì sẽ phá hủy được, và sẽ có ngày hạt giống ấy đi đến kết nhụy đơm bông.

Có nhiều dấu hiệu kỳ lạ trước và sau khi Dilgo Khientse Rinpoche chết, chứng tỏ tầm mức vĩ đại của ngài, nhưng cái điềm làm cho tôi kinh hãi nhất thì xảy ra cách xa bốn ngàn dặm Anh, ở miền Nam nước Pháp, tại một nơi gọi là Lerab Ling, gần Montpellier, nơi này sẽ được hiến cúng để thành lập một trung tâm nhập thất dưới ân đức của ngài. Xin để cho một trong những học trò tôi đang sống và làm việc tại trung tâm kể cho bạn nghe những gì đã xảy đến :

"*Sáng hôm ấy bầu trời tối lâu hơn thường lệ, và dấu hiệu đầu tiên của bình minh là một đường dài màu đỏ thật sâu ở chân trời xa. Chúng tôi sắp xuống phố, và khi đến gần chót đỉnh con đường của chúng tôi, cái lều vải dựng tạm làm chỗ thờ, nơi sẽ xây chánh điện, hiện ra trên đỉnh đồi bên phải chúng tôi. Thình lình một chùm tia sáng mặt trời thật sắc, xoáy vào ánh sáng mờ ban mai và chiếu ngay vào cái lều trắng, làm nó sáng lên rực rỡ. Chúng tôi vẫn tiếp tục đi, và khi tới gần khúc quanh để xuống phố, một cái gì thúc đẩy chúng tôi nhìn lại ngôi lều. Bây giờ trời đã sáng. Chúng tôi kinh ngạc. Một ráng cầu vồng trải dài khắp thung lũng, màu sắc nó sáng chói, sống động, đến nỗi ta như có thể với tay ra mà sờ được. Nó vươn lên từ chân trời phía trái chúng tôi, làm thành một vòng cung bắc ngang bầu trời. Điều mầu nhiệm là không có dấu hiệu gì là sắp mưa cả, chỉ có cái ráng cầu vồng xuất hiện linh động, rực rỡ nổi bật trên nền trời trống trải mênh mông. Chỉ đến chiều hôm sau đó chúng tôi mới biết tin đấy chính là ngày mà Dilgo Khientse Rinpoche từ trần ở Bhutan. Tất cả chúng tôi đều cảm thấy chắc chắn rằng cầu vồng ấy là dấu hiệu ngài đã ban phước xuống cho tất cả, và cho vùng đất Lerab Ling*".

Khi đức Phật nằm niết bàn trong một khu rừng ở Kushinagara (Câu thi na) xung quanh có 500 đệ tử, Ngài đã dạy những lời cuối cùng : "*Tất cả pháp hữu vi đã sinh thành đều sẽ phải hoại diệt, tan rả. Các con hãy nỗ lực tinh tiến đạt đến sự toàn thiện*" . Những lời dạy ấy vẫn thường trở lại với tôi từ khi thầy Dilgo tôi từ trần. Có lời dạy nào sâu sắc về vô thường hơn cái chết của một bậc đạo sư tối thượng, đã từng như là cột trụ của thế gian ? Cái chết ấy làm cho chúng tôi, những người biết ngài, những đệ tử của ngài, cảm thấy bơ vơ, bị ném trở lại chính mình. Bây giờ chúng ta phải tự mình tiếp tục tiến lên và cố hết sức mình để thể hiện truyền thống giáo lý mà ngài đã đại diện một cách cao cả. Chúng ta phải tự mình làm những gì mà đệ tử Phật đã làm, khi bị bỏ lại trên thế gian này, không còn được ánh sáng trí tuệ của ngài dìu dắt : đó là "*hãy nỗ lực tinh tiến để đạt đến toàn thiện*" .

Cái cầu vồng bắc qua bầu trời nước Pháp, ở thung lũng Lerab Ling là một điềm triệu Dilgo Khientse Rinpoche đang ban phước và sẽ tiếp tục ban phước cho toàn thế giới. Khi đã thoát khỏi thân xác, ngài sống trong thế giới huy hoàng vượt ngoài thời - không của Pháp thân, có năng lực như những bậc đã giác ngộ, là có thể giúp đỡ chúng sanh không hạn cuộc. Hãy tin tưởng ở sự chứng đắc của ngài, và kêu cầu ngài với tất cả lòng thành, thì bạn sẽ thấy ngài ở bên bạn tức khắc. Làm sao ngài, người yêu thương tất cả chúng sanh với tình yêu toàn hảo như vậy, có thể bỏ rơi chúng ta được ? Và ngài sẽ đi đâu, con người đã nhập làm một với tất cả ấy ?

Thật may mắn cho chúng ta, rằng một bậc thầy như ngài, nhập thể của truyền thống Tây Tạng, đã ở với chúng ta 30 năm nay sau khi xứ sở Tây Tạng bị diệt vong. Ngài đã giảng dạy trong vùng Hy Mã Lạp Sơn, Ấn Độ, Âu châu, Á châu và Hoa Kỳ. Chúng ta thực may mắn làm sao đã có được hàng trăm giờ thu băng giọng nói và lời dạy của ngài, nhiều băng hình ghi lại vài nét hùng vĩ của sự hiện diện ngài, một vài phần của dòng thác từ tâm giác ngộ của

ngài, đã được dịch ra Anh ngữ và nhiều ngôn ngữ khác. Tôi đặc biệt nghĩ tới những giáo lý ngài dạy ở miền Nam nước Pháp, gần Grenoble vào năm cuối của đời ngài. Lúc đó, nhìn ra thung lũng và đồi núi, một khung cảnh gần như có cái hùng vĩ của Tây Tạng, ngài đã ban ân sủng là truyền giáo lý Dzogchen, một giáo lý quan trọng nhất, cho một ngàn rưỡi học viên, nhiều người trong đó là học trò tôi từ khắp thế giới, một điều làm cho tôi sung sướng vô cùng. Những bậc thầy hiện diện có cảm tưởng rằng qua hành vi cuối của đời ngài, Dilgo Khientse Rinpoche đang ban ấn tín cho việc giảng dạy những giáo lý này ở Tây phương, và đã ban phước cho sự đón nhận của họ bằng năng lực của nhiều đời thiền định nơi ngài. Về phần tôi, tôi cũng đang ban phước cho tất cả những gì tôi đã cố thực hiện cho nền giáo lý ấy từ bao năm ở Tây phương.

Nghĩ về Dilgo Khientse Rinpoche và những gì ngài đã làm cho nhân loại là nghĩ về tính vĩ đại của món quà tặng mà Tây Tạng hiến cho thế giới, được tập trung và được hiển lộ nơi một con người duy nhất.

Tôi luôn nghĩ rằng, không phải là chuyện tình cờ khi xứ sở Tây Tạng cuối cùng đã mất, đúng vào lúc Tây phương sắp mở tâm mở trí để đón nhận những truyền thông của trí tuệ phương Đông. Vậy, ngay vào lúc Tây phương trở nên sẵn sàng đón nhận, thì một vài giáo lý sâu xa của truyền thống ấy, vốn từ lâu được bảo trì trong niềm cô tịch của núi Tuyết Tây Tạng, bây giờ có thể ban bố cho nhân loại. Điều thiết yếu hiện nay của chúng ta là cố gắng duy trì bằng mọi giá, truyền thống tuệ giác sống động ấy, mà người dân Tây Tạng đã chịu vô lượng khổ đau để làm cho chúng ta có được. Hãy nhớ đến họ luôn luôn trong tim chúng ta, và chúng ta hãy làm việc để thấy có ngày xứ sở Tây Tạng và những truyền thống của xứ sở ấy được phục hồi. Những giáo lý vĩ đại mà tôi đã san sẻ với bạn hiện giờ không được phép tu tập công khai trên đất Tây Tạng bởi chính những người đã có công bảo trì chúng. Mong sao sẽ

có ngày các Tăng viện và Ni viện của Tây Tạng sẽ vươn lên từ đống tro tàn đổ nát, và những khoảng trống bao la của xứ Tây Tạng sẽ được hiến cho nền hòa bình thế giới và sự theo đuổi giác ngộ của tất cả mọi người.

Một phần lớn của tương lai nhân loại có thể tùy thuộc vào sự tái lập một xứ Tây Tạng tự do, một xứ Tây Tạng sẽ đóng vai trò của một Thánh địa cho những người tìm chân lý thuộc mọi truyền thống tín ngưỡng, vai trò trái tim tuệ giác của một nhân loại tiến hóa, vai trò phòng thí nghiệm để thử nghiệm những tuệ giác cao nhất, những kỹ thuật thiêng liêng nhất, để nó sẽ thành một nguồn cảm hứng giúp toàn nhân loại trong giờ phút lâm nguy. Thật khó tìm được khung cảnh toàn hảo cho việc tu tập tuệ giác ấy trong một thế giới như thế giới Tây phương chúng ta. Một xứ Tây Tạng được hồi phục, được tịnh hóa bởi bi kịch đau thương sẽ là khung cảnh lý tưởng, và điều này thực cấp thiết cho sự tiến hóa của loài người.

Tôi muốn hiến tặng sách này cho hàng trăm ngàn người chết trong sự khủng bố ở Tây Tạng, chết với đức tin của họ và với tri kiến kỳ tuyệt của giáo lý Phật. Tôi cũng muốn hiến tặng cho những người đã chết ở thế kỷ này trong những tình huống tương tự : người Do Thái, người Cao Miên, người Nga ; cho những nạn nhân hai cuộc thế chiến, cho tất cả những người chết bị bỏ rơi, bị quên lãng, và cho tất cả những người đang tiếp tục bị tước hết cơ hội tu tập con đường tâm linh của họ.

Nhiều bậc thầy tin rằng giáo lý Tây Tạng đang bước vào một thời đại mới. Có những lời tiên tri của Padmasambhava và nhiều bậc thầy thấu thị khác đã nói trước về việc giáo lý truyền đến Tây phương. Bây giờ thời gian ấy đã đến, và tôi biết rằng giáo lý sẽ khoác một đời sống mới. Đời sống mới này cần thay đổi, nhưng tôi tin rằng bất cứ một mô phỏng nào cũng phải tuôn phát từ một tri kiến sâu xa, để tránh phản bội sự thuần tịnh trong sáng của truyền thống hay năng lực của nó, hay tính "phi thời gian" của chân lý. Nếu có sự

hiểu biết sâu xa về truyền thống phối hợp với ý thức thực tế về những vấn đề và thử thách của thời đại, thì sự mô phỏng có thể tăng cường, mở rộng, làm phong phú thêm truyền thống, làm hiển lộ những tầng lớp sâu xa của giáo lý, và giúp cho việc ứng dụng giáo lý được hiệu quả hơn, trong việc đối phó với những khó khăn ngày nay.

Nhiều bậc thầy vĩ đại của Tây Tạng đã viếng thăm Tây phương trong 30 năm sau này, bây giờ đã viên tịch, và tôi tin chắc họ đã cầu nguyện cho giáo lý này sẽ lợi lạc không những cho người Tây Tạng, cho Phật tử mà thôi, mà còn cho cả toàn thế giới. Tôi nghĩ người Tây phương biết rõ tầm giá trị của giáo lý này khi họ đâm ra sẵn sàng đón nhận. Tôi nghĩ đến Dudjom Rinpoche và Karpama, những bậc thầy vĩ đại đã chọn để chết ngay trên đất Tây phương, như thể cốt ban phúc cho Tây phương bằng năng lực giác ngộ của các ngài. Mong sao những lời cầu nguyện của các ngài - cho thế giới được chuyển hóa, cho tâm trí nhân loại được soi sáng - được ứng nghiệm ! Mong sao cho chúng ta, những người hấp thụ giáo lý các ngài sẽ ý thức trách nhiệm đối với giáo lý ấy, và nỗ lực thể hiện giáo lý.

Thử thách lớn nhất mà một truyền thống tâm linh như Phật giáo phải đương đầu trong giai đoạn chuyển tiếp này từ khung trời cũ đến Tây phương là, làm thế nào trong một thế giới quay cuồng lăng xăng siêu tốc này, những người học giáo lý có thể tìm phương thức để thực hành giáo lý với một tâm linh bình thản và tính kiên trì mà họ cần, để có thể chứng ngộ sự thật của giáo lý. Sự huấn luyện tâm linh chung quy là hình thái giáo dục cao thượng nhất, đòi hỏi nhiều điều kiện nhất, và phải được theo đuổi với sự dấn thân, chuyên cần có hệ thống như bất cứ sự huấn luyện nghiêm túc nào khác. Làm sao có thể chấp nhận rằng, muốn thành một bác sĩ phải trải nhiều năm học và thực tập, thế mà với con đường tâm linh để sống ở đời, chúng ta lại chỉ cần một sự ban phép tình cờ, những lễ quán đảnh điểm đạo qua loa, và lâu lâu mới gặp vài

bậc thầy chỉ để chào hỏi ? Trong quá khứ, người ta ở lại luôn một nơi để theo thầy suốt cả đời. Hãy nghĩ đến Milarepa, đã phụng sự Marpa hàng nhiều năm trước khi đủ trưởng thành tâm linh để rời thầy mà tự tu tập. Sự huấn luyện tâm linh cần một sự truyền trao liên tục, làm việc và học với thầy, theo thầy với niềm hăng say và sự thiện xảo tinh tế. Vấn đề chính của việc giảng dạy tương lai ở trong thế giới tân tiến là làm sao để giúp cho những người theo giáo lý tìm được môi trường nội tâm và ngoại cảnh thích hợp để thực hành giáo lý, chứng ngộ và thể nhập tinh yếu của nó.

Giáo lý của mọi con đường huyền học trên thế giới cho thấy rõ rằng trong ta có một bình chứa năng lực khổng lồ, năng lực từ bi và trí giác, năng lực mà Ki-tô giáo gọi là Cung điện nhà trời, hay Nước chúa. Nếu ta biết cách sử dụng - và đây là mục đích con đường đi tìm tuệ giác - thì năng lực ấy không những có thể chuyển hóa bản thân ta, mà cả thế giới quanh ta. Có thời nào cấp thiết hơn bây giờ, để có được sự xử dụng sáng suốt năng lực thiêng liêng ấy ? Có thời nào cấp thiết hơn bây giờ để hiểu thấu bản chất của năng lực thuần túy ấy, hiểu cách điều hướng nó để lợi lạc cho thế giới ? Tôi cầu nguyện tất cả những ai đọc sách này sẽ có thể hiểu thấu và tin tưởng năng lực của giác ngộ, và trực nhận bản chất của tâm ; vì nhận ra bản chất tâm bạn cũng có nghĩa là làm phát sinh một tri kiến sẽ thay đổi toàn bộ thế giới quan của bạn, giúp bạn tự nhiên khám phá và phát triển một ước muốn đầy bi mẫn, mong giúp đỡ tất cả mọi hữu tình, đồng thời cũng phát triển được một cái biết về cách giúp đỡ tốt nhất, trong bất cứ tình huống nào. Tôi cầu nguyện cho các bạn sẽ thấm được vào tâm khảm chân lý sống động trong lời này của Nyoshul Khenpo :

Một lòng bi mẫn tự nhiên có thể phát sinh đối với những người chưa nhận ra chân tánh của mình. Lòng bi mẫn ấy rào rạt bao la đến độ nếu nước mắt có thể bộc lộ được thì bạn sẽ khóc không bao giờ ngưng. Không những tâm đại

bi, mà còn phương tiện thiện xảo cũng sẽ phát sinh khi bạn đã trực ngộ bản tâm. Hơn nữa, bạn còn tự nhiên giải thoát khỏi mọi khổ đau sợ hãi, như sợ sự sanh ra, sợ cái chết và giai đoạn Trung Ấm. Khi ấy, nếu bạn phải nói lên niềm vui và phúc lạc do sự chứng ngộ mang lại, thì dù bạn có đem tất cả vinh quang, hưởng thụ, khoái lạc, và hạnh phúc trên đời gom lại, cũng không thể diễn tả được một nhần nhỏ xíu của niềm phúc lạc mà bạn có được khi trực ngộ bản tâm.

Phụng sự thế giới bằng năng lực trí tuệ và từ bi có nghĩa là tham dự một phần tích cực vào việc bảo trì hành tinh này. Những bậc thầy thuộc các truyền thống tôn giáo bây giờ đã hiểu rằng tu tập là điều thiết yếu không những chỉ dành cho Tăng Ni, mà cho tất cả mọi người, thuộc mọi tôn giáo, mọi lối sống. Những gì tôi cố chứng minh trong sách này là tính vô cùng thiết thực, năng động và hiệu nghiệm của sự phát triển tâm linh. Một lời dạy nổi tiếng của Tây Tạng là : "Khi thế giới đầy những sự ác, thì mọi tai ương cần phải được chuyển hóa thành con đường giác ngộ". Mối nguy mà tất cả chúng ta đang vướng phải đã khiến cho việc tu tập trở nên cấp thiết, đến nỗi ta không còn xem sự phát triển tâm linh như là một xa xí phẩm, mà như một điều kiện cần thiết để sống còn.

Ta hãy tưởng tượng rằng thế giới sẽ như thế nào nếu trong đó có một số lượng đáng kể những người tóm lấy cơ hội mà giáo lý đã chỉ, để dành một phần của đời họ cho việc tu hành nghiêm chỉnh, để trực nhận bản tâm, và do vậy xử dụng cơ hội cái chết của mình để tiến gần hơn tới Phật quả, và tái sanh với một mục đích duy nhất là phụng sự và làm lợi lạc mọi người.

Quyển sách này đang đem lại cho bạn một kỹ thuật thiêng liêng, nhờ đó không những bạn có thể chuyển hóa cuộc đời hiện tại của bạn, chuyển hóa sự hấp hối và cái chết của bạn, mà còn chuyển hóa cả những đời sau của bạn, và do đó chuyển hóa cả tương lai nhân loại. Những gì mà những bậc thầy tôi và

tôi hy vọng khơi nguồn nơi đây, là một bước nhảy tiến tới sự thăng tiến có ý thức của con người. Học cách thế nào để chết cũng là học cách sống ; học cách sống cũng là học làm thế nào để hành động không những trong đời này mà cả trong những đời sắp đến. Thực sự chuyển hóa bản thân và học làm sao để tái sinh như một ứng hóa thân để giúp người khác, chính là giúp đỡ nhân loại bằng cách hữu hiệu nhất.

Tuệ giác đầy bi mẫn của truyền thống chúng tôi và sự đóng góp cao quý nhất của nó cho trí tuệ tâm linh của nhân loại là sự hiểu và hành lý tưởng Bồ-tát, con người nhận lãnh hết đau khổ cho mọi hữu tình, người khởi hành lên đường giải thoát không những cho một mình mình, mà còn để giúp đỡ người khác, người mà cuối cùng, sau khi đạt giải thoát tối hậu, không tan biến vào trong bầu trời tuyệt đối hay trốn khỏi nỗi thống khổ của sinh tử, mà tự nguyện trở lại nhiều lần để hiến mình phụng sự toàn thế giới bằng năng lực từ bi và trí tuệ. Điều mà thế giới cần hơn bất cứ gì, đó là những sứ giả tích cực của hòa bình như vậy, những sứ giả "mặc áo giáp nhẫn nhục", những người sống cho lý tưởng Bồ-tát và sống để gieo rắc trí tuệ vào mọi lĩnh vực kinh nghiệm chúng ta. Chúng ta cần những Bồ-tát luật sư, Bồ-tát nghệ sĩ, Bồ-tát chính trị gia, Bồ-tát bác sĩ, Bồ-tát kỹ sư và chuyên viên, những Bồ-tát ở khắp nơi đang làm việc một cách tận tâm như những kênh truyền của trí tuệ và đại bi ở mọi tầng lớp và hoàn cảnh xã hội, đang hoạt động để chuyển hóa bản thân và người khác, làm việc không mệt mỏi vì biết chắc có sự nâng đỡ của chư Phật và những bậc giác ngộ, để giữ gìn thế giới và tiến đến một tương lai khá hơn. Teillard de Chardin nói : "Một ngày kia, sau khi chúng ta đã làm chủ được những cơn gió, những ngọn sóng, thủy triều và lực hấp dẫn… chúng ta sẽ khởi động năng lực của tình yêu. Khi ấy, lần thứ hai trong lịch sử loài người, con người sẽ tìm ra ngọn lửa" .

Một trong những hy vọng sâu xa nhất của tôi khi viết sách này là nó sẽ làm một người bạn trung thành cho bất cứ ai chon con đường trở thành một Bồ-tát, một nguồn dìu dắt và cảm hứng cho những người thực sự đối mặt với những thử thách của thời đại, và vì lòng bi mẫn mà khởi hành lên đường tuệ giác. Mong sao họ không bao giờ mệt mỏi hay thất vọng, vỡ mộng ; mong cho họ đừng bao giờ hết hy vọng dù có gặp bao nhiêu gian khó, chướng ngại, hãi hùng. Mong sao những chướng ngại ấy chỉ làm tăng thêm quyết tâm nơi họ. Mong sao họ vững lòng tin ở tình yêu và năng lực của các đấng giác ngộ đã và đang gia trì cho trái đất bằng hiện diện của các ngài ; mong sao họ noi gương những bậc thầy vĩ đại đã y theo lời di giáo của Phật mà suốt đời nỗ lực tinh tiến để đạt đến toàn thiện. Mong sao cái thế giới mà nhiều bậc thầy huyền học thuộc mọi truyền thống đã tiên đoán, nhờ nỗ lực của tất cả chúng ta mà sẽ thành hiện thực : một thế giới tương lai không còn bạo hành, khủng bố, ở đấy nhân loại có thể sống trong hạnh phúc vì đã trực nhận bản tâm. Tất cả chúng ta hãy cầu nguyện cho được thế giới tốt đẹp ấy, cùng với Shantideva và thánh Francis :

"*Hư không còn tồn tại,*
hữu tình còn tồn tại,
thì nguyện của tôi vẫn còn.
Đó là cái ước nguyện xóa tan thống khổ của cuộc đời".

"*Xin Cha hãy biến con thành khí cụ hòa bình của ngài.*
Nơi nào có thù hận, cho con gieo rắc tình yêu.
Nơi nào có tổn thương, mang lại tha thứ.
Nơi nào có hoài nghi, mang lại niềm tin.
Nơi nào tuyệt vọng, mang lại hy vọng.
Nơi nào có bóng tối, mang lại ánh sáng.
Nơi nào có buồn khổ, mang lại niềm vui.

Lạy Cha,
Xin cho con an ủi người khác hơn là được an ủi;
Cho con cảm thông người khác hơn là được cảm thông;
Cho con yêu thương người khác hơn là được yêu thương;
Vì chính trong khi cho, là ta được nhận;
Khi tha thứ, là ta được tha thứ;
*Và chính khi chết, là ta sinh vào đời sống vĩnh c*ửu".

Xin dâng hiến sách này lên những bậc thầy tôi : với những bậc thầy đã quá vãng, mong ước nguyện các ngài được thành tựu ; với những bậc thầy còn sinh tiền, mong các ngài trường thọ, công trình thiêng liêng vĩ đại của các ngài sẽ gặp thành công sáng chói, mong sự giảng dạy của các ngài sẽ gợi cảm hứng cho tất cả hữu tình. Tôi thiết tha thành khẩn cầu nguyện cho Dudjom Rinpoche và Dilgo Khientse Rinpoche sẽ chóng tái sanh trong một nhập thể đầy năng lực giác ngộ để cứu giúp chúng ta qua những hiểm nguy của thời đại này.

Xin hiến tặng sách này cho tất cả những người đã chết có nhắc tới trong sách : Lama Tseten, Lama Chokden, Samten, Ani Pelu, Ani Rilu và A-pé Dorje. Xin bạn nhớ tới họ mỗi khi cầu nguyện, và nhớ cả những học trò của tôi đã chết và đang chết, những người mà lòng sùng tín và can đảm đã gây cho tôi nhiều cảm khái.

Xin hiến tặng quyển sách này cho tất cả hữu tình đang sống, đang chết hay đã chết. Đối với những người vào giờ này đang kinh quá tiến trình chết, mong rằng họ chết được an ổn, không đau đớn hãi sợ. Mong rằng tất cả những người đang sinh ra trong lúc này, và những người đang vật lộn với sự sống, hãy được nuôi dưỡng bằng ân phước chư Phật, mong họ gặp được giáo lý và đi theo con đường trí tuệ. Mong đời họ được hạnh phúc hữu hiệu, thoát khỏi mọi lo buồn. Mong bất cứ ai đọc sách này sẽ rút được nhiều lợi lạc bất tận từ

đấy, và mong cho giáo lý trong này chuyển hóa tâm trí họ. Đây là lời cầu nguyện của tôi.
Mong sao mỗi một chúng sanh trong sáu cõi luân hồi cùng đạt đến nền tảng của sự toàn hảo tối sơ!

Phụ Lục 1

Những tiến bộ trong ngành y khoa đã cứu được vô số sinh mạng và làm giảm thiểu vô số đau khổ. Nhưng đồng thời chúng cũng đưa ra nhiều ngõ bí về đạo đức tâm linh cho người hấp hối, gia đình và những bác sĩ điều trị, - những vấn đề phức tạp mà họ rất khó giải quyết. Chẳng hạn, ta có nên tiếp tục gắn dụng cụ duy trì sự sống cho thân nhân sắp chết, hay nên bỏ ra? Nên để cho bác sĩ có quyền chấm dứt sinh mạng một người sắp chết để họ khỏi đau đớn hay không? Với những người đang kéo dài cơn đau đớn của sự chết, có nên khuyên họ, ngay cả giúp họ, chấm dứt cuộc đời không? Người ta thường hỏi tôi những câu như vậy, và sau đây tôi sẽ nêu lên vài điều:

Giữ cho sống

Bốn mươi năm trước, phần đông người chết tại nhà, nhưng bây giờ đa số chết ở bệnh viện và những nhà điều dưỡng. Cái viễn tượng bị giữ cho sống bằng một cái máy quả là một chuyện hãi hùng. Người ta đang tự hỏi, họ có thể làm gì để bảo đảm một cái chết đầy đủ tư cách và nhân phẩm, không để cho đời sống họ kéo dài một cách không cần thiết. Điều này đã thành một vấn đề rất phức tạp. Làm sao ta quyết định nên hay không nên bắt đầu tiếp sức sống cho một người, ví dụ sau một tai nạn trầm trọng? Và làm sao nếu người ấy bị hôn mê không nói được, hoặc bệnh quá nặng đã mất hết khả năng tinh thần? Một trẻ em bị dị tật bẩm sinh trầm trọng, hoặc não bộ đã hỏng, thì sao?

Không có giải đáp dễ dàng cho những vấn đề ấy, nhưng có vài nguyên tắc căn bản có thể hướng dẫn chúng ta. Theo giáo lý Phật, mọi đời sống là thiêng liêng, mọi chúng sanh đều có Phật tính, và sự sống cống hiến cho họ cơ hội giác ngộ. Tránh sát sinh là một trong những nguyên tắc đầu tiên của đạo đức con người. Nhưng Phật cũng mạnh mẽ bác bỏ tính cách độc đoán, giáo điều, và ở đây tôi nghĩ chúng ta cũng không thể có quan điểm cố định được, không thể có một "lập trường chính thức" hay lập nên quy luật về những vấn đề như thế. Chúng ta chỉ có thể hành động với trí tuệ của ta lúc đó, tùy theo từng tình huống. Và luôn luôn nhớ rằng mọi sự tùy thuộc vào động cơ và lòng bi mẫn của chúng ta ở đằng sau hành động.

Có nghĩa lý gì để giữ cho người ta sống giả tạo trong khi họ sẽ chết nếu không có máy móc ấy? Đức Dalai Lama đã nêu lên một yếu tố cốt tủy, đó là tâm trạng của người hấp hối. "Theo quan điểm Phật giáo, thì nếu một người hấp hối có thể có tư tưởng tích cực, phước đức, và có một mục đích, thì điều quan trọng là nên để cho họ sống thêm dù chỉ vài phút" . Ngài nhấn mạnh yếu tố gia đình trong tình huống ấy: "Nếu không có dịp cho họ có tư tưởng tích cực, và hơn nữa, gia đình đang tốn rất nhiều tiền chỉ để giữ cho họ sống thêm thì dường như là không đáng Nhưng mỗi trường hợp cần phải xét theo cá nhân, không thể quy nạp được".

Những phương pháp phục hồi sự sống có thể gây bực bội, phiền nhiễu và tán loạn vào giờ phút cao điểm của cái chết. Giáo lý Phật cũng như kinh nghiệm cận tử đều cho thấy ngay cả những người hôn mê cũng vẫn hoàn toàn biết mọi sự xảy ra xung quanh họ. Những gì xảy ra trước khi chết, vào lúc chết, và cho đến cái lúc thần thức rời khỏi xác là những giây phút hết sức quan trọng đối với bất cứ người nào, mà nhất là với một hành giả tâm linh đang cố tu tập an trú trong tự tánh tâm.

Nói chung, cách cứu chữa chỉ để mà kéo dài tiến trình chết, có nguy cơ là nó chỉ nhen nhúm thêm sự bám víu không cần thiết, giận dữ và bất mãn nơi người hấp hối, nhất là khi đấy không phải là ý muốn của họ. Những thân quyến gặp phải khó khăn trong lúc quyết định, và cảm thấy tràn ngập trách nhiệm về cái chết của người thân, cần nên nhớ rằng nếu không có hy vọng gì qua khỏi, thì phẩm chất những giờ phút cuối cùng của người thân họ còn quan trọng hơn là chỉ giữ cho họ còn sống. Ngoài ra, vì ta không bao giờ biết được thần thức còn ở trong thân xác hay không, làm như vậy ta chỉ có bắt buộc thần thức họ bị giam giữ trong một thể xác vô dụng.

Dilgo Khientse Rinpoche nói:

Dùng máy móc để giữ sự sống khi một người không hy vọng bình phục, là chuyện vô nghĩa. Tốt hơn nhiều nếu để họ chết tự nhiên trong bầu không khí thanh tịnh, và làm những việc thiện nhân danh họ. Khi những máy móc duy trì sự sống còn đó, mà không còn hy vọng, thì rút máy ra không là một tội lỗi, vì không có cách nào người ấy sống được, bạn chỉ đang cố níu kéo sự sống của họ một cách giả tạo mà thôi.

Những nỗ lực để duy trì sự sống đôi khi có thể là vô ích và quấy rầy người hấp hối một cách không cần thiết. Một bác sĩ đã viết:

Toàn bệnh viện lăn xả vào một hoạt động cuồng nhiệt. Hàng tá người đổ xô tới giường bệnh trong một nỗ lực cuối cùng để phục hồi con bệnh. Người bệnh sắp chết được bơm đầy cả các thứ thuốc, bị đâm hàng tá mũi kim, bị co giật vì những dòng điện kích thích. Những giây phút chết của chúng ta bị ghi hồ sơ kỹ lưỡng về nhịp tim, lượng dưỡng khí trong máu, điện não đồ.v.v…… Rồi, khi bác sĩ cuối cùng đã đo đạc thỏa thích, cơn cuồng nhiệt về kỹ thuật này mới chịu chấm dứt.

Bạn có thể không muốn có những máy móc cứu chữa ấy, không muốn được cứu sống lại, và muốn để cho bạn yên một lúc sau cái chết lâm sàng. Nhưng

làm sao bạn có thể bảo đảm ý muốn của bạn được tôn trọng - muốn chết trong môi trường thanh bình như các bậc thầy đã khuyên?

Ngay cả khi bạn nói rõ ý muốn của bạn, hay không muốn một loại chữa trị nào đó trong bệnh viện, thì yêu cầu của bạn cũng có thể không được tôn trọng, Nếu người thân ruột của bạn không đồng ý với ước muốn của bạn, họ có thể yêu cầu chữa trị một cách trái ý bạn, ngay cả khi bạn còn có ý thức, còn nói được. Một điều không may là các bác sĩ lại thường thể theo ý muốn của gia đình hơn là của người sắp chết. Do dó, dĩ nhiên muốn có được sự kiểm soát trong việc săn sóc về y dược, thì bạn nên chết tại nhà.

Ở vài nơi trên thế giới, có những văn kiện gọi là Di chúc sống, trong đó bạn có thể nói rõ ước muốn của bạn về sự chữa trị để phòng trường hợp bạn không còn có thể làm quyết định cho tương lai bạn. Đây là những đề phòng khôn ngoan, giúp cho bác sĩ nếu họ gặp phải trường hợp khó xử. Tuy nhiên, những giấy tờ này không ràng buộc về mặt pháp lý, và không thể biết trước tính chất phức tạp của cơn bệnh nơi bạn. Ở Hoa Kỳ, bạn có thể nhờ Luật sư làm một tờ gọi là "Quyền ủy nhiệm Săn sóc y tế dài hạn". Đấy là cách hữu hiệu nhất để nói rõ ý bạn muốn, và bảo đảm nó được tôn trọng. Trong tờ ấy, bạn nêu tên một người đại diện hợp pháp cho bạn, hiểu được thái độ và ước muốn của bạn, người có thể làm những quyết định quan trọng thay cho bạn khi bạn gặp trường hợp đặc biệt của bệnh tật.

Để cho chết

Năm 1986, hội Y khoa Hoa Kỳ có điều luật cho phép bác sĩ cởi bỏ các phương pháp cứu sống, kể cả dưỡng chất và nước uống, từ những bệnh nhân bị bạo bệnh gần chết, và từ những người có thể kéo dài cơn hôn mê. Bốn năm sau, một trưng cầu ý kiến của viện Gallup chứng tỏ có 84% người Mỹ muốn

ngưng chữa trị nếu họ chỉ còn sống nhờ máy móc duy trì, và không có hy vọng nào bình phục.

Quyết định giới hạn hay ngưng hẳn dưỡng chất và chữa trị thường được gọi là "phép an tử thụ động". Sự chết được để cho xảy ra tự nhiên, bằng cách không dùng thuốc hay những biện pháp y học chỉ để kéo dài mạng sống một người thêm vài giờ, hay vài ngày nữa, khi tình trạng họ đã vô phương hồi phục.

Hình thức an tử thụ động này cũng xảy ra khi gia đình và bác sĩ quyết định không chữa một chứng bệnh phụ thuộc mà sẽ kết thúc bằng cái chết. Chẳng hạn, một người đang ở giai đoạn cuối của ung thư xương có thể phát ra bệnh phổi có nước, mà nếu đừng chữa thì có thể đưa tới một cái chết an ổn hơn, không kéo dài và ít đau đớn hơn.

Còn những người bệnh nặng gần chết, tự quyết định bỏ ăn uống thuốc men thì sao? Tự chấm dứt đời mình như vậy, họ có phạm tội sát sinh không? Kalu Rinpoche đã trả lời vấn đề này rất rõ ràng:

Con người nào thấy rằng mình đã đau đớn quá đủ, muốn được chết, là đang ở trong một tình huống mà ta không thể gọi là có phước hay có tội. Đương nhiên ta không thể trách cứ họ vì đã làm môït quyết định như thế. Đó không phải là một nghiệp ác. Đó chỉ là lòng mong muốn tránh đau khổ, một ước muốn tự nhiên căn bản của tất cả mọi sinh loài. Nhưng mặt khác, đó cũng không là một hành vi có công đức gì, hay phước thiện gì… Thay vì nói họ muốn chấm dứt mạng sống, đúng hơn nên nói họ muốn chấm dứt đau khổ. Bởi thế, đấy là một hành vi vô thưởng vô phạt về phương diện nghiệp.

Nếu ta đang săn sóc cho một người bệnh sắp chết, mà họ yêu cầu ngưng cung cấp dưỡng chất thuốc men cho họ thì sao? Kalu Rinpoche nói:

Chúng ta không thể cứu được mạng sống của họ. Ta cũng không thể làm cho họ bớt đau. Nhưng ta đang cố hết sức mình, được điều động bởi một động lực

trong sạch nhất. Bất cứ gì ta làm, dù cuối cùng không kết quả, cũng không thể bảo là gây nghiệp xấu hay có hại.

Khi một người chữa bệnh được con bệnh yêu cầu ngưng hệ thống duy trì sự sống, thì điều ấy đặt người chữa bệnh vào một vị trí rất khó xử, vì bản năng bảo họ: "Nếu cứ để họ tiếp tục thuốc men ăn uống, họ sẽ sống. Nếu không, họ sẽ chết". Hậu quả nghiệp này thuộc vào ý định của người chữa, vì chính người này đang lấy mất phương tiện của bệnh nhân để sống, dù việc ấy do bệnh nhân yêu cầu. Nếu động cơ chính yếu là muốn giúp đỡ cho người bệnh hết đau đớn, thì trong tâm trạng ấy có lẽ không gây nghiệp xấu nào.

Chọn giải pháp chết

Cuộc trưng cầu ý kiến nói trên vào năm 1990 chứng tỏ có 66% người ở Mỹ tin rằng một người quá đau đớn không hy vọng khỏi bệnh, thì có quyền tự sát. Trong một xứ sở như Hòa Lan, mỗi năm có 10.000 người chọn phương pháp an tử để chấm dứt đời mình. Nhưng bác sĩ nào giúp cho bệnh nhân chết phải chứng minh được rằng con bệnh bằng lòng, rằng con bệnh đã thảo luận kỹ vấn đề với bác sĩ, và bác sĩ cũng đã bàn bạc vấn đề với một đồng nghiệp để thêm ý kiến. Ở Mỹ, vấn đề đã đi tới chỗ có một quyển sách bán rất chạy mô tả rõ ràng những phương pháp tự sát cho những người gặp chứng bệnh hiểm nghèo, và có những phong trào khởi sự hợp pháp hóa việc "an tử có tác động", hay "giúp cho chết".

Nhưng cái gì sẽ xảy ra nếu pháp an tử trở thành hợp pháp? Nhiều người sợ rằng những con bệnh được xem là đến thời kỳ chót, nhất là những người rất đau đớn, có thể chọn cái chết mặc dù cơn đau của họ còn có thể chữa trị, và đời sống còn có thể kéo dài. Nhiều người khác sợ rằng những người già cả có thể cho rằng bổn phận mình là phải chết, hoặc chọn cách tự sát chỉ để cứu mạng sống và tiền bạc của gia quyến họ.

Nhiều người làm việc với người sắp chết cảm thấy rằng tiêu chuẩn cao hơn trong việc chăm sóc bệnh sắp chết là giải đáp cho những yêu cầu an tử. Khi được hỏi về chuyện hợp pháp cho việc làm pháp an tử, Elizabeth Kubler-Ross trả lời: "Tôi nhận thấy thực buồn khi chúng ta phải làm ra luật lệ về những vấn đề như thế. Tôi nghĩ chúng ta nên xử dụng sự phán đoán của con người và khởi sự nghĩ đến nỗi sợ chết của chính chúng ta. Khi ấy ta có thể tôn trọng nhu cầu của người bệnh, lắng nghe họ, và sẽ không đi đến một vấn đề như vấn đề này".

Người ta sợ rằng chết sẽ không chị nổi, sợ thình lình bị bại liệt nằm một chỗ, hoặc bị điên loạn, và những đau đớn khốc liệt, vô nghĩa. Giáo lý Phật cho ta một thái độ khác để nhìn nỗi đau khổ, đem lại cho nó một mục đích. Đức Dalai Lama nói:

Nỗi đau khổ của bạn là do nghiệp của chính bạn, và bạn phải gặt hái hậu quả của nghiệp ấy trong đời này hay đời khác, trừ phi bạn tìm cách tịnh hóa nghiệp chướng. Muốn tịnh hóa thì tốt hơn nên kinh quá nghiệp ấy trong đời người này, ở đấy bạn có nhiều khả năng để chịu đựng đau khổ hơn, nếu làm một con thú chẳng hạn.

Theo giáo lý Phật, ta nên làm bất cứ gì có thể để giúp người sắp chết đối phó với sự xuống tinh thần, nỗi đau đớn sợ hãi của họ, đem lại cho họ sự nâng đỡ đầy tình thương, làm cho đời họ kết thúc có ý nghĩa. Bà Cicely Saunders, người sáng lập Tiếp dẫn đường ở Luân Đôn, nói: “Nếu một bệnh nhân của chúng ta đòi được làm pháp an tử, điều đó có nghĩa rằng chúng ta không làm bổn phận mình". Bà cực lực phản đối sự hợp pháp hóa giúp cho người bệnh chết theo yêu cầu họ. Bà nói:

Xã hội chúng ta không đến nỗi quá nghèo đến độ không đủ thì giờ và tiền bạc để giúp cho người ta sống cho đến khi họ chết. Chúng ta có bổn phận phải giúp họ diệt cơn đau đớn đã khiến họ sợ hãi và chua chát. Muốn làm vậy, ta

không cần phải giết họ… Hợp pháp hóa việc an tử sẽ là một hành vi thiếu trách nhiệm, ngăn cản sự giúp đỡ, gây áp lực cho người đã bị tổn thương, từ bỏ sự kính trọng và trách nhiệm của ta đối với người già yếu, tàn tật và sắp chết.

Vài câu hỏi khác:

Cái gì xảy đến cho tâm thức một hài nhi bị sẩy thai hoặc chết non? Cha mẹ có thể làm gì để giúp hài nhi ấy?

Dilgo Khientse Rinpohe giải thích:

Thần thức của những người chết trước khi sinh, trong khi sinh, hoặc lúc còn bé, sẽ du hành một lần nữa qua các trạng thái Trung Ấm, và lấy một hiện hữu khác. Cũng có thể làm cho những vong linh này những hành vi công đức và pháp tu dành cho người chết: pháp tịnh hóa nghiệp chướng, đọc thần chú Kim cương tát đỏa, cúng đèn.v.v….

Trong trường hợp sẩy thai, ngoài những pháp tu thông thường này, nếu cha mẹ cảm thấy ân hận, họ có thể nhận lỗi, xin tha thứ, và chí thành làm pháp tịnh hóa Kim cương tát đỏa. Họ cũng có thể cúng đèn, phóng sinh, bố thí, bảo trợ một số chương trình tu tập nhân đạo để hồi hướng cho sự an lạc và giác ngộ trong tương lai của tâm thức hài nhi ấy.

Cái gì xảy đến cho tâm thức một người tự sát?

Dilgo Rinpoche nói:

Khi một người tự sát, thần thức không có chọn lựa nào khác ngoài ra đi theo nghiệp xấu của mình, và rất có thể xảy ra rằng một ác ma sẽ bắt lấy và chiếm hữu sinh lực người ấy. Với cái chết tự sát thì một bậc thầy có năng lực phải làm nhiều phép đặc biệt, như năm cuộc lễ và những nghi thức khác để giải thoát thần thức người chết.

Ta có nên hiến tặng những bộ phận trong người ta khi ta chết không? Cái gì sẽ xảy ra nếu những bộ phận này phải cắt bỏ trong lúc máu vẫn còn lưu thông

hay trước khi tiến trình chết hoàn tất? Việc này có trở ngại hay làm hại tâm thức vào thời gian trước khi chết không?

Những bậc thầy mà tôi thỉnh ý việc này đều đồng ý rằng sự hiến tặng ấy là một hành động rất tích cực, vì nó phát sinh từ một mong muốn lợi lạc cho người khác với lòng bi mẫn chân thực. Bởi thế, nếu thực sự đấy là ước nguyện của người sắp chết, thì nó tuyệt nhiên sẽ không hại gì cho thần thức họ khi rời khỏi thân xác. Trái lại, hành vi bố thí tối hậu này tích lũy nghiệp tốt. Một bậc thầy khác nói rằng bất cứ sự đau đớn nào mà một người trải qua trong tiến trình hiến tặng thân phần, và mỗi một giây phút tán loạn vì đau đớn, đều trở thành một nghiệp tốt, có công đức.

Dilgo Rinpoche giải thích: "Nếu người ấy chắc chắn vài phút nữa sẽ chết, mà đã bày tỏ nguyện vọng bố thí thân phần của mình, lòng đầy bi mẫn, thì có thể lấy những thân phần ấy ngay cả trước khi tim ngưng đập”

Còn về những trường hợp đông lạnh (cryonics) thì sao? Khi thân xác một người, hay chỉ cái đầu được giữ cho đông cứng để chờ đến lúc y khoa tiến bộ sẽ sống lại?

Dilgo Rinpo che bảo chuyện này hoàn toàn vô nghĩa. Thần thức người ấy không thể trở lại cái thân xác sau khi người ấy đã thực sự chết. Sự tin tưởng rằng cái thây của người ta đang được giữ để làm sống lại trong tương lai, rõ ràng có thể gài bẫy cho tâm thức người ta càng thêm bám víu thân xác một cách bi thảm, tăng cường vô tận nỗi đau khổ của họ, và bít lấp tiến trình tái sinh. Một bậc thầy so sánh pháp đông lạnh này với sự đi thẳng đến địa ngục hàn băng mà không cần trải qua giai đoạn Trung Ấm.

PHỤ LỤC HAI

HAI MẨU CHUYỆN

Học viên và bạn bè ở Tây phương đã kể cho tôi nghe nhiều chuyện rất hay về những người đã nhờ giáo lý Phật trong khi họ chết. Ở đây tôi xin kể hai mẩu chuyện của hai học trò tôi, và cách họ đối diện cái chết.

Dorothy

Dorothy là một học viên của tôi đã chết vì bệnh ung thư tại Tiếp dẫn đường St. Christopher ở Luân Đôn. Bà đã từng là một nghệ sĩ có tài, một nhà thêu ren, một sử gia về nghệ thuật, một hướng dẫn viên du lịch, cũng như một người chữa bệnh bằng màu sắc. Thân phụ bà là một người chữa bệnh nổi tiếng. Bà có sự kính trọng lớn đối với mọi truyền thống tôn giáo và tâm linh. Chỉ về sau này bà mới khám phá ra đạo Phật, và bà nói đã "mắc câu" ; bà bảo giáo lý ấy đem lại cho bà cái nhìn toàn diện nhất về bản chất thực tại. Hãy để cho một người bạn đạo của bà, người đã săn sóc bà lúc chết, kể cho bạn nghe Dorothy đã được sự giúp đỡ của giáo lý Phật như thế nào khi sắp chết.

"Cái chết của Dorothy là một nguồn cảm hứng cho tất cả chúng tôi. Chị đã chết với một vẻ đẹp và tư cách, và bất cứ ai tiếp xúc chị cũng cảm thấy sức mạnh tâm linh toát ra từ nơi chị - bác sĩ, y tá, y công, các bệnh nhân khác, và nhất là những bạn đạo của chị, nhưng người có may mắn gần gũi chị trong những tuần cuối của đời người.

Khi chúng tôi đến thăm Dorothy tại nhà trước khi chị vào Tiếp dẫn đường, chúng tôi thấy rõ là bệnh ung thư của chị đã đến thời kỳ ác liệt, các cơ quan trong người chị bắt đầu suy tàn. Chị đã dùng mót-phin để giảm đau suốt cả năm trời, và bấy giờ chị không thể nào ăn uống. Tuy vậy chị không bao giờ phàn nàn, và bạn không bao giờ biết được là chị đang đau đớn lắm. Chị đã gầy đi một cách đáng sợ, và có những lúc rõ ràng chị đã kiệt sức. Thế mà mỗi

khi ai đến thăm, chị vẫn chào hỏi, tiếp đãi ân cần, tỏa ra một nguồn năng lực và niềm vui hoàn toàn trong sáng. Một trong những việc chị thích là nằm trên divan mà lắng nghe băng giảng của Sogyal Rinpoche, và chị lấy làm thích thú khi ngài gửi từ Paris đến chị vài băng giảng mà ngài bảo là sẽ có ý nghĩa đặc biệt cho chị.

Dorothy chuẩn bị và lên chương trình cho cái chết của chị đến từng chi tiết. Chị muốn rằng sẽ không còn một việc gì dang dở để lại cho người khác phải thu xếp, và chị bỏ ra nhiều tháng trời để làm tất cả những sắp đặt thực tiễn. Chị dường như không sợ chết một chút nào, mà muốn có cảm giác rằng sẽ không có việc gì chị chưa làm xong, để chị có thể tiến đến cái chết không bị tán loạn. Chị rất hài lòng vì biết rằng trong đời chị chưa từng làm hại ai, chị đã hấp thụ và tuân theo giáo lý, chị nói "tôi đã làm xong bài tập ở nhà".

Khi thời gian cho chị đến Tiếp dẫn đường đã tới, Dorothy rời căn nhà của chị lần cuối cùng - một căn nhà một thời đã chất đầy những kho tàng quý báu sưu tập trong nhiều năm - chị chỉ ra đi với một va-li nhỏ, không cả đến một cái ngoái nhìn. Chị đã phân phát tất cả những sở hữu của chị, nhưng chị đem theo một tấm ảnh nhỏ của Rinpoche mà chị luôn giữ bên mình, và quyển sách nhỏ của ngài nói về thiền định. Chị đã rút gọn đời mình vào trong túi xách nhỏ ấy, mà chị gọi là "túi du lịch". Chị rất tự nhiên khi từ biệt, làm như chị chỉ có đi đâu đó trong chốc lát. Chị chỉ nói “Ta đi nghe, nhà", vẫy tay và bước ra khỏi cửa.

Phòng chị trong Tiếp dẫn đường trở thành một nơi rất đặc biệt. Luôn luôn có một ngọn nến thắp bên giường chị, trước tấm ảnh của bậc thầy, và có lần người ta hỏi chị có muốn nói chuyện với ngài không, chị đã mỉm cười nhìn vào tấm ảnh mà nói: "Không, không cần, vì ngài luôn luôn ở đây”. Chị thường nói đến lời khuyên của bậc thầy về sự tạo nên một khung cảnh thích

hợp, và đã có một bức họa ráng cầu vồng thật đẹp ở trên vách tường trước mặt chị. Có thật nhiều hoa, do người đi thăm mang đến.

Dorothy vẫn làm chủ tình hình cho đến giây phút cuối, đức tin của chị vào giáo lý không hề lay chuyển, dù chỉ một giây. Chúng tôi có cảm tưởng chị đang giúp chúng tôi hơn là chúng tôi giúp chị. Chị luôn luôn vui vẻ, đầy tin tưởng, hài hước, và một phong độ khả kính mà chúng tôi thấy tuôn phát từ sự can đảm và niềm tin của chị. Chị luôn luôn đón chào chúng tôi với một niềm vui, giúp cho chúng tôi ngầm hiểu rằng, chết tuyệt nhiên không phải là cái gì u ám hãi hùng. Đấy là quà tặng mà chị dành cho chúng tôi, làm cho chúng tôi cảm thấy được diễm phúc, được vinh dự ở gần bên chị.

Chúng tôi đã trở thành hầu như lệ thuộc vào năng lực của Dorothy, nên thật là xấu hổ cho chúng tôi khi nhận ra rằng chính chị mới cần đến sức mạnh và sự giúp đỡ của mình. Chị đang nói đến vài chi tiết về đám tang của chị, và chúng tôi chợt thấy rằng, sau khi đã quan tâm đến tất cả mọi người, thì điều chị cần bây giờ chính là buông xả tất cả những tình tiết ấy, để tập trung sự chú ý vào bản thân chị. Và chị cần chúng tôi để cho chị làm cái việc buông xả ấy.

Cái chết của Dorothy không dễ dàng, đó là một cái chết đau đớn, và Dorothy như một chiến sĩ anh dũng. Chị cố hết sức tự làm lấy những gì có thể làm, để khỏi làm bận rộn các điều dưỡng viên, cho đến lúc cơ thể chị không còn chịu nổi nữa. Một lần, khi còn có thể ra khỏi giường, một người điều dưỡng tế nhị hỏi chị có cần ngồi trên ghế vệ sinh không. Dorothy gắng gượng thật nhiều, rồi cười lớn bảo: "Nhìn cái thân này!" khi cho chúng tôi xem thân thể chị đã rút lại chỉ còn là một bộ xương. Nhưng chính vì cơ thể chị đang tan rã, mà tâm hồn chị dường như đang tỏa sáng và tự do bay lượn. Dường như thể chị công nhận rằng thân thể chị đã làm xong công việc của nó: đó không thực là

cái gì "của chị" mà một cái gì trong đó chị ở tạm, và bây giờ chị sẵn sàng buông ra.

Mặc dù tất cả ánh sáng và niềm vui tỏa ra từ chị Dorothy, chúng tôi vẫn thấy rõ ràng chết không phải là chuyện dễ ; quả vậy, đó là một việc gian nan (thiên cổ gian nan duy nhất tử!). Có những giây phút rất buồn thảm đau đớn, nhưng chị đã kinh quá những giây phút ấy một cách dũng cảm đầy cương nghị. Sau một đêm đau đớn kinh khủng làm chị ngất xỉu, chị đã sợ rằng chị sẽ chết bất cứ lúc nào, hoàn toàn một mình, nên chị yêu cầu chúng tôi thay phiên nhau ở lại với chị. Từ đấy, chúng tôi khởi sự thay phiên canh chị suốt 24 tiếng.

Dorothy tu tập mỗi ngày, pháp tu "tịnh hóa" (sám hối) Kim cương tát đỏa là pháp chị thích nhất. Bậc thầy dặn chị đọc những giáo lý về cái chết, trong đó có phần cốt yếu là “Chuyển di tâm thức”. Đôi khi chúng tôi cùng ngồi với nhau, đọc lớn lên những bản kinh cho chị nghe ; đôi khi chúng tôi tụng thần chú của đấng Liên Hoa Sanh ; đôi khi chúng tôi chỉ ngồi im lặng. Cứ thế chúng tôi dần phát triển một nhịp điệu nhẹ nhàng giữa tu tập và nghỉ ngơi. Có những lúc chị ngủ thiếp đi một lát, rồi thức dậy mà bảo: "Ồ, thật tuyệt vời làm sao!". Khi chị trông khỏe hơn, và nếu chị thích, thì chúng tôi sẽ đọc lên những đoạn trong giáo lý về các cõi Trung Ấm để chị có thể nhận ra những giai đoạn mà chị sẽ trải qua. Chúng tôi đều rất ngạc nhiên trước sự tỉnh táo sáng suốt của chị, nhưng chị vẫn muốn tu miên mật một pháp đơn giản và cốt yếu nhất. Mỗi khi tới đổi phiên trực, chúng tôi luôn luôn kinh ngạc trước bầu không khí thanh tịnh trong gian phòng, với Dorothy nằm đó, mắt mở lớn nhìn vào khoảng không, ngay cả khi ngủ, và người trực đang ngồi hoặc lặng lẽ trì chú.

Bậc thầy thường điện thoại hỏi thăm chị, và họ nói chuyện thoải mái về việc chị đang tiến gần đến cái chết như thế nào. Dorothy thường nói rất bình thản, như: "Chỉ còn vài ngày nữa thôi, thầy ạ". Một hôm, y tá đưa xe lăn có máy

điện thoại vào phòng, bảo: "Có điện gọi từ Amsterdam" . Mặt Dorothy sáng lên khi chị nhận điện thoại từ vị thầy. Sau khi gác máy, nhìn chúng tôi chị sung sướng nói "Thầy", đã bảo chị không nên tập trung vào việc đọc kinh, mà đã đến lúc chỉ nên "an trú tự tánh tâm, an trú trong ánh sáng". Khi chị rất gần cái chết, và vị thầy gọi chị lần cuối, chị kể cho chúng tôi nghe rằng, thầy đã bảo chị: "Đừng quên chúng tôi, hãy tìm chúng tôi sau này".

Một lần, khi bác sĩ đến thăm bệnh để điều chỉnh thuốc men cho chị, Dorothy đã nói với vẻ thẳng thắng bình dị: "Bác sĩ thấy không, tôi là một Phật tử, và chúng tôi tin rằng khi chết chúng tôi sẽ thấy rất nhiều ánh sáng. Tôi nghĩ, tôi bắt đầu trông thấy vài tia sáng, nhưng chưa rõ ràng lắm". Các bác sĩ hết sức kinh ngạc trước sự sáng suốt, vui vẻ của chị, nhất là theo kinh nghiệm của bác sĩ, họ biết chị đang ở vào tình trạng cao điểm của cơn đau đáng lẽ làm cho chị bất tỉnh.

Khi cái chết tiến đến gần hơn, sự phân biệt ngày đêm dường như phai mờ, và Dorothy càng lúc càng lịm dần vào trong bản thể chị. Màu da mặt chị đã đổi khác, những lúc tỉnh táo của chị trở nên thưa dần. Chúng tôi có thể theo dõi những dấu hiệu của tiến trình tứ đại phân tán nơi chị. Dorothy sẵn sàng để chết, nhưng cơ thể của chị chưa sẵn sàng buông, vì tim chị rất mạnh. Bởi thế mỗi đêm chuyển thành một cực hình cho chị, và chị thường ngạc nhiên vào buổi sáng khi thấy chị còn đang sống qua một ngày khác. Chị không bao giờ than phiền, nhưng chúng tôi cũng thấy được chị đau đớn như thế nào. Chúng tôi cố hết sức làm mọi sự để cho chị cảm thấy đỡ hơn, và mỗi khi chị không còn sức để hút nước vào được nữa, thì chúng tôi thấm ướt môi cho chị. Cho tới 36 giờ cuối cùng, chị vẫn một mực lịch sự chối từ không chịu dùng bất cứ thứ thuốc gì có thể ảnh hưởng đến sự tỉnh thức của chị.

Không lâu trước khi Dorothy chết, các y tá bế chị dời phòng. Chị nằm cong người trong tư thế bào thai, và mặc dù khi ấy cơ thể chị đã mòn mỏi hầu như

không còn gì nữa, chị không cử động, cũng không nói được nữa, thế mà đôi mắt chị vẫn mở lớn, linh động, nhìn thẳng phía trước, qua cửa sổ trước mặt, và nhìn ra bầu trời. Trong giây phút cuối ngay trước khi chết, chị làm một cử động rất khẽ, nhìn thẳng vào mắt Debbie mà nói một điều gì rất cả quyết. Đó là tia nhìn của sự nhận ra, như thể đang nói: "Nó đây rồi", với bóng dáng một nụ cười. Rồi chị lại nhìn ra bầu trời, thở một hay hai lần nữa, và ra đi. Debbie nhẹ nhàng buông tay Dorothy ra, để cho chị có thể tiếp tục cuộc hành trình không bị quấy nhiễu, vào lộ trình phân tán bên trong.

Ban quản trị Tiếp dẫn đường bảo rằng họ chưa bao giờ trông thấy ai chuẩn bị cho cái chết một cách tốt đẹp như Dorothy. Sự hiện diện của chị, nguồn cảm hứng mà chị gieo rắc vẫn còn được nhiều người nhắc nhở cả năm sau khi chị chết".

Rick

Rick sống ở Oregon và mắc bệnh Sida. Anh 45 tuổi, trước là chuyên viên điện toán. Một thời gian trước đây, anh đến tham dự khóa nhập thất mùa hè mà tôi hướng dẫn hàng năm ở Hoa Kỳ, và nói chuyện cho chúng tôi nghe về cái chết, về cuộc đời, và về cơn bệnh có nghĩa gì đối với anh. Tôi rất ngạc nhiên trước trình độ thâm nhập giáo lý của Rick, khi anh chỉ mới học đạo vài năm. Trong thời gian ngắn ngủi ấy, anh đã nắm được tinh yếu của giáo lý: sự sùng kính, đức bi mẫn và cái Thấy tự tánh tâm, pháp tu ấy trở thành một phần của đời anh. Rick ngồi trong chiếc ghế đối diện với chúng tôi và kể cho chúng tôi biết anh có cảm tưởng gì về cái chết. Tôi hy vọng rằng những trích đoạn sau đây sẽ cho bạn vài hương vị của cái dịp cảm động ấy:

"*Khi tôi nghĩ rằng tôi sắp chết, hai năm về trước, tôi đã làm một điều tự nhiên: tôi kêu cầu, và tôi đã được đáp ứng. Tôi trải qua nhiều tuần lên cơ sốt kinh khủng, đêm nào cũng tưởng như là sẽ chết vào nửa đêm…* Sự sùng tín này, sự kêu cầu này,… Padmasambhava hứa là ngài sẽ ở đấy, khi bạn tha

thiết kêu cầu. Và ngài đã không nói dối: ngài đã chứng cho lời cầu xin của tôi nhiều lần.

Nếu không có Padmasambhava, - mà thầy bảo chính là tự tánh thanh tịnh, Phật tính của ta - nếu không có sự hiện diện đầy quang vinh ấy, thì tôi đã không thể nào qua khỏi những gì tôi phải chịu. Tôi biết là tôi không thể.

Điều đầu tiên tôi nhận thấy là, ta phải gánh lấy trách nhiệm về mình. Lý do tôi sắp chết là tôi mắc bệnh Sida. Đấy là trách nhiệm của tôi, không đáng trách ai cả, kể cả chính tôi. Nhưng tôi nhận trách nhiệm về điều ấy.

Tôi đã làm một lời nguyện với chính mình và với bất cứ thượng đế nào, trước khi tôi vào đạo Phật, rằng tôi chỉ muốn được hạnh phúc. Khi tôi làm quyết định ấy, tôi bám lấy nó. Và điều này rất quan trọng khi làm bất cứ một pháp tu luyện nào về tâm linh. Bạn phải làm cái quyết định là bạn thực tình muốn thay đổi. Nếu bạn không muốn thay đổi, thì không ai sẽ làm công việc ấy cho bạn.

Phần của chúng ta là làm việc với những khía cạnh hàng ngày của tình huống chúng ta. Trước hết là cảm thấy tri ân vì bạn được ở trong thân xác này, và ở trên hành tinh này. Đấy là khởi điểm của tôi - cám ơn trái đất, cám ơn các sinh loài. Bây giờ khi thấy mọi sự từ từ tuột mất, tôi càng cám ơn mọi người và mọi sự. Bởi thế, bây giờ việc tu tập của tôi xoay quanh niềm tri ân ấy, một sự dâng hiến, ca tụng cuộc đời, ca tụng đấng Liên Hoa Sanh, người đang sống dưới thiên hình vạn trạng.

Đừng lầm tưởng như bao nhiêu năm tôi đã lầm, rằng "tu luyện" có nghĩa là ngồi thẳng lưng nhẩm đọc thần chú, mà trong tâm cứ nghĩ "xong việc này là tôi mừng lắm!" . Tu luyện có ý nghĩa hơn thế rất nhiều. Tu luyện là mỗi một người mà bạn gặp ; tu luyện là mỗi một lời nói khiếm nhã mà bạn nghe, hoặc có thể được nhắm thẳng vào bạn.

Khi rời khỏi nơi ngồi thiền, mới là lúc bạn thực sự bắt đầu tu luyện. Chúng ta cần phải có rất nhiều nghệ thuật sáng tạo trong cách tu tập, áp dụng giáo lý vào sự sống. Trong hoàn cảnh ta sống, bất cứ động đến vật gì ta cũng có thể dùng làm đề tài tu tập. Bởi thế, nếu tôi quá chóng mặt không thể quán Kim cương tát đỏa trên đầu, thì tôi đứng lên đi rửa chén. Cái chén hay đĩa tôi đang cầm chính là thế giới với muôn vàn chúng sanh đau khổ. Khi ấy, tôi đọc câu thần chú OM VAJRA SATTVA HUM… và rửa sạch nỗi đau khổ của chúng sanh. Khi tôi đi tắm thì trên đầu tôi không phải là búp sen, mà chính là Kim cương tát đỏa. Khi tôi ra ngoài nắng thì đấy là ánh sáng của ngàn mặt trời chiếu từ thân Kim cương tát đỏa đang vào trong tôi. Khi tôi trông thấy một người đẹp đi dưới đường, lúc đầu tôi có thể nghĩ: "Người đâu mà xinh đẹp thế", nhưng rồi tôi hiến dâng ngay cái đó cho Padmasambhava với tất cả tim tôi, và buông xả. Bạn phải lấy ngay những hoàn cảnh thực tế trong đời để làm đối tượng tu tập.

Nếu không, thì bạn chỉ có niềm tin trống rỗng, không đem lại cho bạn một nguồn an ủi nào, một sức mạnh nào, khi bạn bắt đầu gặp rắc rối. Không bao giờ có chuyện: "Một ngày kia, tôi sẽ ở thiên đàng, một ngày kia tôi sẽ thành Phật". Đó chỉ là một niềm tin. Bạn là một vị Phật ngay bây giờ. Và khi bạn tu tập, bạn đang tập để là chính bạn.

Điều rất quan trọng là xử dụng tất cả hoàn cảnh đang xảy đến trong đời bạn làm đối tượng tu tập. Như thầy thường nói, nếu bạn đã bạn thực tập kêu cầu Phật cứu giúp, thì trong các cõi Trung Ấm bạn sẽ làm việc ấy một cách tự nhiên… Tôi đã biến câu sau đây của Dudjom Rinpoche thành một thần chú: "Hỡi Lama, bậc thầy từ bi vô lượng, con chỉ nhớ đến thầy". Một ngày nào đó, đây là tất cả những gì tôi có thể nhớ được, đây là pháp tu duy nhất tôi có thể làm, nhưng nó vô cùng công hiệu.

Vậy, hạnh phúc, tự thức trách nhiệm, tri ân… Đừng lẫn lộn một kiểu tu theo lễ tục, chết cứng, với một pháp tu linh động, miên mật, thay đổi, khoáng đạt, quang vinh. Vì, chính kinh nghiệm của tôi ngay bây giờ - có lẽ nghe như là vô nghĩa, song tôi biết rằng không - là tôi thấy Padmasambhava ở khắp nơi. Đó chỉ là sự tu tập của tôi. Mọi người, nhất là những người đang gây khó khăn cho người khác, đối với tôi đấy là ân sủng của đấng Liên Hoa Sanh. Với tôi, cơn bệnh này là ân sủng của bậc thầy. Ân sủng tràn trề, tôi có thể tha hồ thưởng thức.

Nhưng được như vậy là nhờ tôi đã luyện tâm… Khi mới khởi sự, tôi luôn luôn ngấm ngầm phê phán mọi sự trong tâm tôi. Tôi phê bình người này, phê bình người nọ. Tôi phê bình cái kiểu anh ta nhìn, tôi phê bình cái kiểu chị ấy ngồi. Tôi thường phê bình: "Tôi không thích ngày hôm nay, bầu trời xám, mưa nhiều quá. Ôi, đáng thương cho tôi! Hãy thương tôi, hãy giúp đỡ tôi!". Tôi khởi sự như thế, tâm tôi luôn luôn có một bình luận nào đó. Nhưng rồi tôi khởi sự thay đổi. Tôi viết cho tôi những mảnh giấy dán vào đồ đạc trong nhà: “Đừng phê phán!"

Khi bạn sống với tâm bạn - chọn lựa giữa cái này cái kia, như: điều này tốt, điều kia xấu, tôi không thích…", giữa hy vọng và sợ hãi, ghét và thương, vui và buồn, khi bạn thực sự tóm lấy một trong hai thái cực ấy, thì sự an ổn nội tâm của bạn bị xáo trộn. Một vị Tổ thiền nói: "Con đường lớn không có gì khó, chỉ tối kỵ sự chọn lựa". Vì Phật tánh của bạn vẫn ở đấy, hạnh phúc ở khắp nơi.

Như vậy, tôi khởi sự làm việc với cái tâm phân biệt khái niệm của tôi. Lúc đầu có vẻ là một chuyện bất khả, nhưng càng tập luyện, tôi khám phá rằng nếu bạn cứ để yên những ý nghĩ khởi lên trong tâm thì chúng hoàn toàn ở nguyên chỗ cũ, không sao cả. Cứ ở với chúng và sung sướng, vì bạn biết bạn có Phật tính.

Bạn không cần phải cảm thấy như bạn có Phật tính. Không phải vậy. Vấn đề là lòng tin cậy, tức là đức tin. Vấn đề là lòng sùng kính, tức là sự quy phục. Điều này theo tôi là cốt yếu. Nếu bạn tin được những gì thầy nói, học tập và cố đưa giáo lý vào tâm bạn những lúc khó khăn, luyện tâm bạn cho khỏi rơi vào những mẫu mực tập quán, nếu bạn có thể chỉ ở với cái gì xảy ra, với một chú ý toàn triệt, thì sau một lúc bạn để ý rằng không có gì ở lâu, ngay cả những ý tưởng tiêu cực. Nhất là thân thể chúng ta. Mọi sự đều biến dịch. Nếu bạn cứ để yên, thì nó sẽ tự giải thoát.

Trong một hoàn cảnh như tình trạng tôi, khi nỗi sợ hãi trở nên quá rõ rệt, quá tràn ngập, và bạn cảm thấy như bị nuốt chửng bởi sự kinh hoàng, bạn phải xét lại tâm bạn. Tôi đã nhận ra rằng nỗi sợ hãi sẽ không giết chết tôi. Đấy chỉ là một cái gì đi qua tâm tôi. Đây là một ý nghĩ, và tôi biết những ý nghĩ sẽ tự giải phóng nếu tôi đừng thọc tay vào. Tôi cũng nhận ra đấy chính là những gì xảy ra trong cõi Trung Ấm, khi bạn thấy một hình ảnh có thể rất kinh hoàng. Nó không ở đâu ngoài tâm bạn. Tất cả những năng lực ấy lâu nay chúng ta đã nén xuống trong thân thể, nay đang được bung ra.

Tôi cũng khám phá rằng, khi tôi đang luyện tâm, có một điểm, một đường mà ta phải vạch sẵn, không để cho tâm ta vượt qua. Nếu vượt qua, ta sẽ có vấn đề, sẽ trở thành cau có, thành một người suy sụp trước mặt mọi người: đó là chuyện nhỏ. Nhưng bạn có thể nổ tung. Người ta thường nổ tung, mất quân bình vì tin vào những gì họ nghĩ trong tâm là có thực . Tất cả chúng ta đều vậy, nhưng có một đường ranh mà bạn không thể vượt qua… Tôi thường bị những cơn kinh hoàng. Tôi nghĩ có một hố lớn đen ngòm nơi khoảnh đất trước mặt tôi. Từ khi tôi luôn luôn tự ban cho tôi cái đặc quyền, cái ân sủng là được hạnh phúc, thì tôi không thấy những hố sâu đen ngòm nữa.

Một vài người trong các bạn thân thiết với tôi còn hơn cả ruột thịt, Vì các bạn đã để cho Padmasambhava đến với tôi bằng một cách khác, bằng tình thương,

sự quan tâm săn sóc. Các bạn dường như không cần biết tôi bị Sida. Chưa có ai ở đây hỏi tôi: “Nào, anh làm sao mà bị thế?" . Không có ai ở đây từng nói xa gần rằng đây là một nguyền rủa đối với tôi, chỉ trừ một người bạn cũ cách đây một tuần lễ đã gọi điện cho tôi mà nói: “Anh có nghĩ rằng đây là một nguyền rủa của Thượng đế giáng xuống cho anh chăng?” . Sau khi dứt cơn cười lớn, tôi nói: “ Anh tin rằng Thượng đế đã nguyền rủa trái đất, và thân thể con người là bất tịnh. Nhưng trái lại, tôi tin rằng ân sủng là khởi điểm đầu tiên, chứ không phải sự nguyền rủa” . Từ thời gian vô thủy, mọi sự đã hoàn tất, thuần tịnh và toàn hảo.

Vậy điều tôi làm bây giờ chỉ là an trú trong ánh sáng. Ánh sáng ấy ở khắp nơi. Bạn không thể tránh xa ánh sáng ấy. Đôi khi tôi cảm thấy ngây ngất như mình đang trôi bồng bềnh trong ánh sáng. Tôi đang để cho Padmasambhava mang tôi theo, khi ngài bay qua bầu trời tâm thức.

Bây giờ nếu tôi ngồi đấy mà nghe điều này, tôi sẽ nói: “Được rồi, thế thì tại sao bạn không được chữa khởi bệnh?”. Người ta đã hỏi tôi như thế. Không phải là tôi đã không cố gắng: tôi mua một va-li đầy thuốc. Nhưng tôi đã ngưng chuyện ấy từ lâu. Tôi nghĩ lý do vì sợ nó sẽ can thiệp vào cái tiến trình đã khởi sự. Tiến trình này đối với tôi là một sự thanh lọc, tịnh hóa rất tốt. Tôi biết có rất nhiều ác nghiệp đã được đốt cháy. Có lẽ nó thanh lọc cho mẹ tôi, vì tôi hồi hướng cho bà. Bà rất đau đớn. Rồi có những bạn đạo trong đây mà tôi yêu mến như ruột thịt, họ cũng đau khổ. Tôi đã làm khế ước này với đấng Liên Hoa Sanh: "Nếu con phải ở lại chịu đau đớn để giúp tịnh hóa phần nào ác nghiệp của người khác, thì sung sướng biết bao!". Đó là lời cầu nguyện của tôi. Tôi không phải là một người thích đau khổ, tôi bảo đảm với bạn! Nhưng tôi cảm thấy chính ân sủng, phước đức của đấng Liên Hoa Sanh đang nhẹ nhàng đưa tôi vào nỗi đau khổ ấy.

Và ở điểm này khi học với Rinpoche về giáo lý Trung Ấm, tôi thấy chết không phải là một kẻ thù… Và đời sống cũng không là một kẻ thù. Sự sống là một điều vinh quang, vì chính trong đời này ta mới có thể tỉnh giác để nhận ra ta là ai.

Bởi thế tôi xin bạn, từ đáy tim tôi, xin bạn đừng phí phạm cái cơ hội mà bạn có - trong khi bạn đang còn tương đối khỏe mạnh - để làm việc với những giáo lý mà bậc thầy đang cống hiến cho bạn… Ngài biết cách đạt đến cái cốt tủy, khi giảng cho bạn nghe về giáo lý Dzogchen, và cũng biết được cách thế nào để đưa bạn đến cốt tủy ấy. Đấy là điều quan trọng: nhất là khi bạn đang chuẩn bị cho cái chết.

Vậy, tôi xin nói lời từ biệt ở đây. Ít nhất trong lúc này… Tôi muốn nói lời từ biệt với những bạn đã thành anh chị em ruột tôi, những bạn tôi mới quen mà chưa có hân hạnh được biết thêm, những bạn tôi chưa cả từng gặp gỡ… Tôi có cảm tưởng tôi có thể chết trong vòng sáu tháng, nhưng cũng có thể là ba tháng. Bởi thế, tôi giữ tất cả các bạn trong tim tôi, và tôi thấy các bạn đều sáng ngời rực rỡ. Không có một bóng tối nào, chỉ thuần là ánh sáng từ trái tim đấng Liên Hoa Sanh thấm nhuần khắp tất cả chúng ta. Nhờ ân sủng của bậc thầy.

PHỤ LỤC BA

HAI BÀI THẦN CHÚ

Hai thần chú nổi tiếng nhất của Tây Tạng là thần chú của Padmasambhava, gọi là thần chú Kim cang Thượng sư (Vajra Guru Mantra) **OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM**, và thần chú của Quán Thế Âm, vị Phật của lòng bi mẫn: **OM MANI PADME HUM**. Hai thần chú này cũng như phần đông thần chú, đều bằng Phạn ngữ, cổ ngữ thiêng liêng của Ấn Độ.

Thần chú Kim cang Thượng sư

Thần chú này được giải thích căn cứ lời giảng dạy của hai ngài Dudjom Rinpoche và Dilgo Khientse Rinpoche.

OM AH HUM

Những âm OM H HUM có nghĩa ngoài, nghĩa trong và nghĩa mật. Nhưng ở mỗi tầng như vậy, OM đều tiêu biểu cho thân. AH là lời và HUM là ý. Cả ba âm tiêu biểu năng lực ân sủng của chư Phật để chuyển hóa thân, lời, ý.

Theo nghĩa ngoài, OM tịnh hóa mọi ác nghiệp của thân, AH của lời, và HUM của ý. Nhờ tịnh hóa thân, lời, ý, OM AH HUM đem lại ân sủng của thân, lời, ý chư Phật. OM cũng là tinh túy của hình sắc, AH của âm thanh, HUM của ý. Khi đọc thần chú này, là ta tịnh hóa hoàn cảnh cũng như bản thân và những người ở trong đó. OM tịnh hóa tất cả nhận thức, AH tất cả âm thanh, và HUM tất cả tâm, ý nghĩ và cảm xúc.

Theo nghĩa trong, OM tịnh hóa những huyệt đạo vi tế, AH tịnh hóa nội phong hay khí lực, và HUM tịnh hóa tinh chất sáng tạo.

Ở tầng mức sâu hơn, OM AH HUM biểu trưng ba thân của Liên Hoa bộ: OM là Pháp thân, Phật A Di Đà, đức Phật của Ánh sáng vô lượng, AH là Báo thân, Quán Thế Âm, vị Phật của tâm đại bi, và HUM là Ứng hóa thân, Liên Hoa Sanh. Điều này có nghĩa, trong trường hợp của thần chú này, cả ba thân đều thể hiện trong một vị là Padmasambhava, Liên Hoa Sanh.

VAJRA GURU PADMA

VAJRA được ví như kim cương, đá quý nhất và cứng nhất. Cũng như kim cương có thể cắt bất cứ gì, mà chính nó thì không có gì phá hủy được, cũng thế trí tuệ bất nhị bất biến của chư Phật không bao giờ bị hại hay bị phá hủy bởi vô minh, và có thể cắt đứt mọi vọng tưởng chướng ngại. Những đức tính và hoạt động thân, lời, ý của chư Phật có thể làm lợi lạc hữu tình với năng lực sắc bén vô ngại như kim cường. Và cũng như kim cương không tỳ vết, năng

lực sáng chói của nó tuôn phát từ sự chứng ngộ bản chất Pháp thân của thực tại, bản chất của Phật A Di Đà.

GURU có nghĩ là "sức nặng", chỉ một người tràn đầy đức tính kỳ diệu, thể hiện trí tuệ, hiểu biết, từ bi và phương tiện thiện xảo. Cũng như vàng ròng là kim loại nặng nhất, quý nhất, cũng thế, những đức không lỗi, không thể nghĩ bàn của bậc thầy làm cho vị ấy không ai vượt qua được, thù thắng hơn tất cả. GURU tương đương với Báo thân, và với Quán Thế Âm, vị Phật của tâm đại bi. Lại nữa, vị Padmasambhava (Liên Hoa Sanh) giảng dạy con đường Mật tông, biểu tượng là Kim cương, và nhờ thực hành Mật tông mà ngài đạt giác ngộ tối thượng, cho nên ngài được biết dưới danh hiệu là Kim cang thượng sư.

PADMA, hoa sen, có nghĩa là Liên hoa bộ trong ngũ bộ, và nhất là khía cạnh Ngôn ngữ giác ngộ của chư Phật ấy. Liên hoa bộ là dòng họ Phật mà con người thuộc vào. Vì Padmasambhava là ứng thân trực tiếp của Phật A Di Đà, vị Phật nguyên ủy của Liên hoa bộ, nên ngài được gọi là "PADMA", hoa sen. Danh hiệu Liên Hoa Sanh của ngài kỳ thực ám chỉ câu chuyện ngài sinh ra trên một đóa sen nở.

Khi những âm VAJRA GURU PADMA đi liền nhau, thì cũng có nghĩa là tinh tuy và ân sủng của Kiến, Thiền và Hành. VAJRA nghĩa là tinh chất của chân lý bất khả hoại, bất biến, cứng chắc như kim cương, mà chúng ta cầu mong thực hiện được trong Kiến của chúng ta. GURU tiêu biểu tính chất ánh sáng và sự cao quý của giác ngộ, mà ta cầu cho kiện toàn trong thiền định của mình. PADMA tiêu biểu Bi mẫn, mà chúng ta cầu thể hiện được trong Hành động của chúng ta.

Vậy, nhờ tụng đọc thần chú này mà ta nhận được ân sủng của tâm giác ngộ, những đức cao quý và lòng bi mẫn của Padmasambhva và tất cả chư Phật.

SIDDHI HUM

SIDDHI là thành tựu, đạt đến, ân sủng và chứng ngộ. Có hai thứ thành tựu: tương đối và tuyệt đối. Nhờ nhận được ân sủng tương đối, tất cả chướng ngại trong đời như bệnh tật được tiêu trừ, mọi ước nguyện tốt được thành tựu, những lợi lạc như sống lâu, tiền của tăng và mọi hoàn cảnh đều tốt lành, giúp cho tu tiến và chứng ngộ. Thành tựu, hay ân sủng tuyệt đối đem lại giác ngộ, trạng thái thực chứng hoàn toàn của đấng Liên Hoa Sanh để tự lợi và lợi tha. Bởi thế, nhờ nhớ đến và cầu nguyện với những năng lực thân, lời, ý của ngài mà chúng ta sẽ được những ân sủng tương đối và tuyệt đối.

SIDDHI HUM được xem là thâu tóm vào tất cả ân sủng, như nam châm hút sắt.

HUM tiêu biểu tâm giác ngộ của chư Phật, và là xúc tác thiêng liêng của thần chú. Giống như tuyên bố lên quyền năng và chân lý của thần chú: "Hãy là như vậy!" .

Ý nghĩa cốt yếu của bài chú là: "Con triệu thỉnh ngài, đấng Kim cang thượng sư, với ân sủng của ngài, xin hãy ban cho con những thành tựu thế gian và xuất thế gian".

Dilgo Khientse Rinpoche giải thích:

Mười hai âm **OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM** mang tất cả ân sủng của mười hai bộ kinh giáo của Phật, tinh túy của tám muôn bốn ngàn pháp môn. Bởi thế, tụng một lần thần chú Kim cang thượng sư cũng có phước như là đã đọc mười hai bộ loại kinh điển và thực hành các pháp môn khác. Mười hai bộ loại kinh điển là phương thuốc giải cứu chúng ta khỏi mười hai nhân duyên giam giữ chúng ta trong vòng sinh tử. Vô minh, hành, thức, danh sắc, sáu nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, già chết ; mười hai móc xích này là guồng máy của luân hồi sinh tử, làm cho luân hồi tiếp nối. Nhờ tụng đọc mười hai âm này của thần chú Kim cang thượng sư, mười

hai nhân duyên được tịnh hóa, tẩy sạch cấu uế của nghiệp cảm và giải thoát sinh tử.

Mặc dù ta không thể trông thấy đức Liên Hoa Sanh, nhưng tâm giác ngộ của ngài đã thể hiện dưới hình thức thần chú này, thần chú này có được toàn thể ân sủng ngài. Bởi thế khi bạn kêu cầu ngài bằng cách tụng đọc mười hai âm thần chú này thì bạn sẽ được ân sủng và công đức vô lượng. Trong thời đại khó khăn này, không có chỗ nương nào bảo đảm hơn là đấng Liên Hoa Sanh, cũng như không có thần chú nào thích hợp hơn thần chú Kim cang thượng sư của ngài.

Thần chú của đại bi tâm

OM MANI PADME HUM

Tạng ngữ đọc là Om Mani Pémé Hung. Thần chú này tiêu biểu tâm đại bi và ân sủng của tất cả chư Phật, Bồ-tát, nhất là ân sủng của Quán Tự Tại, vị Phật của lòng bi mẫn. Quán Tự Tại (hay Quán Thế Âm) là hiện thân của Phật trong hình thức Báo thân, và thần chú của ngài được xem là tinh túy của lòng bi mẫn của chư Phật đối với hữu tình. Nếu Liên Hoa Sanh là bậc thầy quan trọng nhất của người Tây Tạng, thì Quán Tự Tại là vị Phật quan trọng nhất của họ, là vị thần hộ mạng của dân tộc này. Có câu nói nổi tiếng là vị Phật của lòng bi mẫn đã ăn sâu vào tiềm thức Tây Tạng tới nỗi một hài nhi vừa biết nói tiếng "Mẹ" là đã biết đọc thần chú này, OM MANI PADME HUM.

Tương truyền vô lượng kiếp về trước có một ngàn thái tử phát tâm Bồ-đề nguyện thành Phật. Một vị nguyện thành Phật Thích Ca mà ta đã biết ; nhưng Quán Tự Tại thì nguyện sẽ không đạt thành Chánh giác khi mà tất cả ngàn thái tử chưa thành. Với tâm đại bi vô biên, ngài còn nguyện giải thoát tất cả chúng sanh ra khỏi khổ sinh tử luân hồi trong lục đạo. Trước mười phương chư Phật, ngài phát nguyện: “Nguyện cho con cứu giúp được tất cả hữu tình, và nếu có khi nào con mệt mỏi trong công việc lớn lao này thì nguyện cho

thân con tan thành một ngàn mảnh". Đầu tiên, ngài xuống cõi địa ngục, tiến lên dần đến cõi ngạ quỷ, cho đến các cõi trời. Từ đấy ngài tình cờ nhìn xuống và trông thấy than ôi, mặc dù ngài đã cứu vô số chúng sanh thoát khỏi địa ngục, vẫn còn có vô số khác đang sa vào. Điều này làm cho ngài đau buồn vô tận, trong một lúc ngài gần mất tất cả niềm tin vào lời nguyện vĩ đại mà ngài đã phát, và thân thể ngài liền nổ tung thành ngàn mảnh. Trong cơn tuyệt vọng, ngài kêu cứu tất cả chư Phật. Những vị này từ mười phương thế giới đều bay đến như mưa tuyết để tiếp cứu. Với thần lực nhiệm mầu, chư Phật làm cho ngài hiện toàn thân trở lại, và từ đấy Quán Tự Tại có mười một cái đầu, một ngàn cánh tay, trên mỗi lòng tay có một con mắt. Ý nghĩa rằng sự phối hợp giữa trí tuệ và phương tiện thiện xảo là dấu hiệu của đại bi chân thực. Trong hình thức này, ngài còn sáng chói rực rỡ, và có nhiều năng lực hơn trước để cứu giúp tất cả chúng sanh. Tâm đại bi của ngài khi ấy còn mãnh liệt hơn nữa, và ngài lại phát lời nguyện này trước chư Phật: "Con nguyện không thành chánh giác khi tất cả chúng sanh chưa thành".

Tương truyền rằng vì đau buồn trước nỗi khổ luân hồi sinh tử, hai giọt nước nướt mắt đã rơi từ đôi mắt ngài, và chư Phật đã làm phép biến hai giọt nước mắt ấy thành hai nữ thần Tara. Một nữ thần có màu xanh lục, năng lực hoạt động của tâm đại bi, và một nữ thần có màu trắng, khía cạnh như mẹ hiền của tâm đại bi. Tara có nghĩa là người giải cứu, người chuyên chở chúng ta vượt qua biển sinh tử.

Theo kinh điển đại thừa, chính Quán Tự Tại đã cho đức Phật câu thần chú, và đức Phật trở lại giao phó cho ngài công tác cao quý đặc biệt là cứu giúp tất cả chúng sanh tiến đến giác ngộ. Vào lúc ấy, chư thiên tung hoa xuống ca ngợi hai ngài, quả đất chấn động, và không trung vang lên âm thanh OM MANI PADME HUM HRIH.

Có câu thơ về ngài ý nghĩa như sau:

"*Quán Thế Âm như vầng trăng, với ánh sáng mát dịu, dập tắt những thiêu đốt của sinh tử. Trong ánh sáng ấy, đóa sen từ bi - loại hoa nở về đêm - mở ra những cánh trắng tinh khôi*" .

Giáo lý giải thích rằng mỗi âm trong sáu âm của thần chú **OM MANI PADME HUM** có một hiệu quả đặc biệt để mang lại sự chuyển hóa thuộc nhiều tầng lớp khác nhau của bản thể ta. Sáu âm này tịnh hóa tất cả sáu phiền não gốc, biểu hiện của vô minh khiến chúng ta làm những ác nghiệp của thân, lời, ý, tạo ra luân hồi sinh tử và những khổ đau của chúng ta, trong đó kiêu mạn, ganh tị , dục vọng, ngu si, thèm khát và giận dữ, nhờ thần chú mà được chuyển hóa trở về bản chất thực của chúng, trí giác của sáu bộ tộc Phật thể hiện trong tâm giác ngộ. (Chú thích: Giáo lý thường nói đến năm bộ tộc Phật, bộ tộc thứ sáu là tổng hợp của năm bộ tộc trên).

Bởi thế, khi ta tụng thần chú **OM MANI PADME HUM** thì sáu phiền não nói trên được tịnh hóa, nhờ vậy ngăn ngừa được sự tái sinh vào sáu cõi, xua tan nỗi khổ ẩn tàng trong mỗi cõi. Đồng thời thần chú này cũng tịnh hóa các uẩn thuộc ngã chấp, hoàn thành sáu hạnh siêu việt của tâm giác ngộ (sáu ba la mật): bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Người ta cũng nói rằng thần chú OM MANI PADME HUM có năng lực hộ trì rất lớn, che chở ta khỏi những ảnh hưởng xấu và các thứ tật bệnh.

Thường có chủng tự HRIH của Quán Thế Âm được thêm vào sau câu thần chú, làm thành OM MANI PADME HUM HRIH. HRIH là tinh yếu tâm đại bi của tất cả chư Phật, là chất xúc tác đã khởi động tâm đại bi chư Phật để chuyển hóa các phiền não của ta thành bản chất trí tuệ của các ngài.

Kalu Rinpoche viết:

Một cách khác để giải thích thần chú này là: OM là tính chất của thân giác ngộ, MANI PADME tiêu biểu ngữ giác ngộ, HUM tiêu biểu ý giác ngộ. Thân, ngữ, ý của tất cả chư Phật được tàng ẩn trong âm thanh của thần chú

này. Thần chú này tịnh hóa những chướng ngại của thân, lời, ý, và đưa tất cả hữu tình đến trạng thái chứng ngộ. Khi tụng thần chú này, mà phối hợp với đức tin và tinh tấn thiền định thì năng lực chuyển hóa của thần chú sẽ phát sinh và tăng trưởng. Quả vậy, chúng ta có thể tịnh hóa bản thân bằng phương pháp ấy.

Đối với những người đã quen thuộc với thần chú này, suốt đời tụng đọc với nhiệt thành và niềm tin, thì Tử Thư Tây Tạng nói, ở trong cõi Trung Ấm: "Khi âm thanh của pháp tánh gầm thét như ngàn muôn sấm sét, nguyện cho tất cả tiếng này trở thành âm thanh của thần chú sáu âm". Tương tự, kinh Lăng Nghiêm cũng nói:

"Mầu nhiệm thay là âm thanh siêu việt của Quán Thế Âm. Đấy là âm thanh tối sơ của vũ trụ… Đó là tiếng thì thầm âm ỉ của thủy triều trầm lắng. Tiếng mầu nhiệm ấy đem lại giải thoát bình an cho tất cả hữu tình đang kêu cứu trong cơn đau khổ, và đem lại một sự an trú thanh tịnh cho tất cả những ai đang tìm sự thanh tịnh vô biên của niết bàn".

-------Hết ----

Nguồn: http://vnthuquan.net/