

PL. 2552 – 2008

Sống chết bình an

Soạn giả: Sogyal Tây Tạng Đại Sư

Dịch giả: Trí Hải

Toát yếu: Tỳ-kheo-ni Hải Triều Âm

Đức Dalai Lama

GIỚI THIỆU TỬ THU

Muốn chết tốt, phải học cách sống tốt. Đặc biệt nỗ lực để phát sanh một tâm lành, tăng cường khởi động một nghiệp thiện, sẽ có một tái sanh hạnh phúc.

Hài nhi sơ sanh yếu đuối cần cha mẹ săn sóc nuôi nấng thế nào thì người sắp chết cần sự giúp đỡ cũng thế. Quan trọng nhất là tránh mọi rối loạn.

Lời trấn an từ mãi, khuyên nương tựa Tam-bảo, giúp người chết được thoải mái phân chấn.

Cuộc đời không chấm dứt với cái chết, lo rằng còn nhiều đời sau. Đa số chúng ta không chuẩn bị cho cái chết cũng như đã không chuẩn bị cho cái sống. Milarepa, một Thánh nhân nổi tiếng ở Tây Tạng nói: Tôn giáo của tôi là làm sao để sống và chết không ân hận.

Giáo lý dạy rõ ràng:

a) Những hiểu biết thuộc sáu giác quan là phần phải tan biến sau khi chết.

b) Tâm bản nhiên, một thực tại sâu xa, ta cần trở về ngay khi đang sống. Như thế ta có thể đón nhận nó khi nó hiển lộ một cách tự nhiên và mãnh liệt vào lúc ta chết. Đối với người có thực tập thì chết chính là giải thoát.

Tâm hoàn toàn tỉnh thức của đức Thích Ca đã được chứng nghiệm và giảng giải do một dọc dài những bậc đạo sư, suốt 25 thế kỷ. Những khám phá

tỉ mỉ rất khoa học đã được thận trọng lập thành công-thức để truyền dạy cho đời sau cả về cái sống lẫn cái chết.

Cuốn Tử Thư (cũng là Sinh Thư) này là đúc kết tinh hoa những lời khuyên tâm huyết của các bậc Thầy. Cần phải đọc đi đọc lại mới nhận được chiều sâu hàm ẩn.

Không chuẩn bị cái chết, hậu quả là tàn phá đời này và vô lượng đời sau. Không trở về sống với tánh linh quang viên mãn, ta sẽ cứ bị trường kỳ giam hãm trong vọng tâm sanh tử. Để vô minh chướng ngại cuộc hành trình tiến đến giác ngộ, chúng ta đã và sẽ mãi mãi vướng trong bẫy ảo tưởng luân hồi mà Phật gọi là biển khổ.

Nếu vâng theo giáo lý, ta có thể đạt giải thoát ngay đời này và khôi phục lại quyền tự chủ trong những chu kỳ sống

và chết sắp tới, đưa đời người lên cảnh giới chân thật an vui.

VÔ NGÃ, VÔ THƯỜNG

Tại sao muôn loài sợ chết đến thế? Trong khi cái vật gọi là thân chết mà ta chúa sợ, lại chính là thân thể của ta, cái thân xác ta đang nâng niu yêu quý và đang cố gắng tối đa lo cho nó sống.

Lý do thứ nhất có lẽ vì ta không biết ta là ai. Ta tin tưởng ta có một cá thể riêng biệt. Phật khuyên ta hãy xét kỹ cá thể ấy.

Ta sẽ thấy nó là một tập hợp bất tận gồm đủ thứ: nào thọ, nào tưởng, sanh diệt triền miên, không mạch lạc, bốc đồng đa dạng mà tìm không ra được chủ

nhân ông. Trên những mong manh tạm bợ ấy, ta nương tựa, cầu an ninh. Bị cuốn theo chiều gió vô minh, chúng ta bận rộn huyên náo. Bao nhiêu hoạt động lấp đầy ngày giờ.

Thật là bi đát, cái lối sống chẳng biết mình là ai. Tự gán cho mình một lý lịch không đâu. Ở trong một cảnh giới ảo hóa, không thực tánh, do nghiệp lực an bài. Bị mê hoặc bởi ham thích xây dựng, chúng ta đã xây dựng cuộc đời trên bãi cát. Đang xây dựng hăng say thì thân chết giật sập sần khấu ảo tưởng.

Cái quay búng sẵn trên trời,
Lờ mờ nhân ảnh như người đi đêm.

Bao nhiêu những mong manh tạm bợ mà ta đã quen nương tựa bầu vú, nhất tề thành không. Một cái trống rỗng khủng khiếp đợi chờ.

Cổ đức thường nói: Sanh ký, tử quy. Coi cuộc đời hiện tại là một quán trọ, con người là lữ khách đến để rồi đi. Có người nào không điên mà cứ đem hết tiền của, cẩn thận trang hoàng căn phòng khách sạn mình chỉ muốn có vài ngày đêm?

Chúng ta đã phí cả một đời để theo đuổi những hư vọng. Nhịp điệu đời sống rộn ràng đến nỗi không có thời giờ để nghĩ đến chân lý.

Loài người trọn đời lo lắng xếp đặt hết việc này sang việc khác chỉ để thành linh cái chết sập tới mà họ hoàn toàn không chuẩn bị. Chỉ ai hiểu rõ tánh mong manh của đời sống mới biết sự sống quý báu ngần nào.

Vô thường là cái duy nhất ta nắm được. Cái gì đã sanh sẽ chết, đã tụ sẽ

tan, đã dựng sẽ đổ, đã lên sẽ xuống. Một tổng thể biến thiên làm nền tảng cho sự vật.

Bạn có bao giờ biết được bạn sẽ nghĩ gì? Tâm ta quả thực trống rỗng, vô thường, phù du. Hãy để ý một tâm tưởng: nó đến và đi. Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới. Ngay cái ý nghĩ ta vừa cảm nhận, nó đã thành dĩ vãng.

Hãy tự hỏi 2 câu: Ta đang chết, mọi người mọi vật đang chết, vậy đối xử với hết thảy chúng sanh trong tất cả thời, ta có sẵn lòng bi mẫn không?

Sự hiểu biết về vô thường nơi tôi đã cấp thiết đến độ tôi đang dành mọi giây phút để cầu giác ngộ chưa?

Nếu trả lời “có” thì mới thực sự đã biết rõ lý vô thường. Quan sát lý vô

thường, suy ngẫm về cái chết (tử tưởng) giúp chúng ta buông xả.

Chìa khóa hạnh phúc là tính giản dị. Do đây ta có đầu óc rảnh rang để lo sự nghiệp tâm linh.



CẢNH LÁ VÔ ƯU

Biển cả bao la bủa sóng trắng xóa. Gió là duyên khiến nước dậy sóng. Gió càng mạnh, sóng càng to, đuổi nhau âm âm sanh diệt. Chân tâm chúng ta như biển cả. Vọng tưởng khởi dậy như muôn ngàn lượn sóng, ào ạt liên miên. Chúng ta quên tâm thể bao la, nhận vọng tưởng làm tâm tánh.

Ngài Anan, khi Phật quyết định: “Tâm suy nghĩ không phải tâm ông”, liền lo sợ: “Vậy thì chúng con là gỗ đá, không có tâm”. Tới khi được Phật chỉ dạy: “Kiến tinh là chân tánh”, ông mới tỉnh ngộ, lễ tạ cái ơn: “Tiêu ngã ức kiếp diên đảo tưởng”.

Chấp nhận vọng tưởng làm tâm khác gì chấp sóng cho là biển cả. Chân thể thanh tịnh là Niết-bàn hạnh phúc, là yên ổn thái bình, là vô sanh giải thoát. Sóng gió sanh diệt là trầm luân sanh tử, là trần lao phiền não. Chúng sanh sống với vọng tưởng nên khổ nạn triền miên. Chư Phật, Bồ-tát, trở về chân tánh nên gương mặt bao giờ cũng khoan thư tươi tỉnh.

Nghiệp báo trói buộc con người trong vạ nẻo luân hồi, tưởng như không có cách nào thoát khỏi. Nào ngờ ngọn đèn giác ngộ vừa bùng sáng, chúng liền tan biến không còn tung tích.

Cả ngày nghĩ thế này, tưởng thế kia, nhận suy tư nghĩ tưởng làm tâm tánh, lồng mình vào nó nên nó ra oai tác quái, lằng xằng lộn xộn, bủa vây kín mít tinh thần. Người đời dùng thuốc an thần cho đỡ khổ. Tổ Đạt Ma bảo: “Đem tâm ra đây

ta an cho”. Ngài Huệ Khả quay về tìm tâm không thấy, mới biết phiền não bản lai không, nào có ai trói buộc mình?

Gió dụ pháp trần. Gió làm mặt biển dậy sóng. Pháp trần khiến ý thức khởi vọng tưởng. Pháp trần là cái gì? Tâm thể chúng ta có 4 đặc tánh: *minh, ký, ức, trì*. Mắt thấy sắc, tai nghe thanh, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân giác xúc. Năm căn biết năm trần là MINH. Tạng thức lặng lẽ ghi đủ là KÝ. Giữ gìn mãi bóng ảnh đã ghi (TRÌ). Mỗi khi cần lại nhớ ra (ỨC). Những cái bóng này là pháp trần. Do đây chúng ta nhớ được những chuyện từ hồi nhỏ. Những kinh nghiệm quá khứ không mất. Các bậc tu hành được Túc mạng minh nhớ những chuyện quá khứ trải bao nhiêu kiếp. Bóng dáng năm trần lưu giữ trong tàng thức (pháp trần), mỗi khi dấy hiện, ý thức liền bám

chặt để phân biệt tính toán như là cảnh hiện hữu, thành những vọng tưởng che mờ tuệ giác. Tứ Niệm Xứ là kiện tướng để hàng phục vọng tưởng. Con người lịch kiếp quay cuồng chỉ vì 4 đảo:

1- Thân bất tịnh mà cứ quý chuộng mê say cho là nơi nương tựa.

2- Thọ thị khổ mà cứ khao khát, những mong càng được nhiều càng hay.

3- Tâm vô thường, vọng tưởng mà cứ tin chắc là một phiến thủy chung sáng suốt.

4- Pháp không thật mà cứ cho nội sáu căn, ngoại sáu trần, chặng giữa sáu thức là thật.

Quán chiếu thuần thực mới không nô lệ sáu trần, khôi phục lại quyền tự do độc lập.

Những cảm thọ khổ vui vốn không tự có, chỉ nảy sinh mỗi khi căn trần tiếp xúc. Đã đợi duyên mới có thì không tự thể. Con người tự phụ thông minh hơn muôn vật mà vẫn như muôn vật, cả đời bị những ảo hóa này đánh lừa. Giành giạt nhau để thọ hưởng, sát phạt nhau để tranh hơn, trừ rửa, xâu xé, hằn thù... chung quy cũng chỉ vì hai cặp khổ vui yêu ghét (thọ và tưởng).

Chúng ta kêu khổ. Phật gọi là KHỔ KHỔ, vì thân sanh già bệnh chết đã khổ còn thọ thêm cảnh khổ bên ngoài.

Chúng ta vui, Phật gọi là HOẠI KHỔ vì vạn pháp tánh chất vô thường. Quá khứ đã qua, hiện tại đang mất. Thấy vui chỉ là do còn pháp trần lạc tạ ảnh tử.

Chúng ta thọ không khổ không vui, Phật bảo là HÀNH KHỔ. Bởi vì si mê cho

căn trần là thật, chấp ngã chấp pháp càng huân càng dày, thì quyết định chỉ đi đến tam đồ khổ báo.

Hàng ngày quán chiếu thân, tâm, cảnh đều giả nên an định tinh thần. Trái lại thì dù xuất gia vẫn sâu kết phiền não, gông gánh trọn đời. Lễ bái, cầu khẩn, chư Phật, Bồ-tát Thánh Hiền rất thương xót. Nhưng không thể giúp. Vì tự mình phải có trí tuệ, cái thấy chân chánh, tâm nhìn đúng với chân lý mới có thể giải thoát vô minh. Ngoài ánh sáng, không một thân lực nào phá được bóng tối.

Nhà Phật thường có câu: “Tám thứ gió thổi không động” để khen những người tu đã đắc lực. Tám gió là: Tài lợi suy hao, hủy nhục đề cao, khen ngợi chê hiềm, buồn khổ mừng vui. Giải thoát là đập tan xiềng xích sanh tử. Trí tuệ là soi tan vô minh, gốc của luân hồi.

KINH 42 CHƯƠNG: Một buổi sáng Phật đi khát thực. Một Bà-la-môn vì có bao nhiêu đệ tử đã theo Phật cả nên giận tức, lớn tiếng chửi rủa Phật. Phật vẫn im lặng, bình tĩnh, thong thả đi vào thôn. Bà-la-môn giận quá hỏi:

– Cù Đàm có điếc không?

– Không.

– Sao không trả lời?

Đức Phật dịu dàng hỏi lại: Giả sử ông đem quà tặng một người kia mà họ không nhận thì quà đó thuộc về ai?

– Thì tôi đem về chớ sao!

– Cũng thế, ta không nhận thì lời ông đâu có dính dáng đến ta.

Kẻ hơn mua oán

Thua ngủ không yên

Hơn thua đều xả

Tự tại bình an.

Đây là gương hành động, chúng ta phải nhớ mãi để làm kim chỉ nam.

Quán lời ác là công đức

Người nói trở thành thiện tri thức.

Không do khen chê khởi oán thân.

Mới là vô sanh từ nhĩn lực.

Ngài Huệ Tịch bạch thiên sư Trung Ấp: Thế nào là Phật tánh?

– Ta nói thí dụ: Cái lồng có sáu cửa. Con khỉ ở ngoài bắt luận đến cửa nào cũng kêu chéo chéo. Con khỉ ở trong liền hưởng ứng: “Chéo chéo”.

– Nếu con khỉ ở trong ngủ thì sao?

– Chúng ta thấy nhau rồi!

Hỏi Phật tánh mà nói chuyện hai con khỉ là sao? Con khỉ ở ngoài là sáu trần lăng xăng giao động. Con khỉ ở trong là ý thức phân biệt, nếu đã ngủ

thì bên ngoài có chéo chéo bao nhiêu cũng mặc, vạn sự sẽ bình an.

Trần tiêu, giác viên tịnh.

Trở lại xét thế gian

Chỉ như việc trong mộng.

Ý thức dậy khởi, dính mắc sáu trần khiến ta quên tánh giác. Phật tánh ngày đêm hiển lộ ở sáu căn. Chỉ cần làm sao hàng phục được con khí vọng tâm là xong việc. Kinh tiểu thừa gọi như thế là giải thoát. Kinh đại thừa gọi như thế là minh tâm kiến tánh thành Phật. Trăm ngàn pháp môn tu đều quy về một gốc này, không có cách nào khác.



CHÂN TÂM

- A -

Tuyệt đối không dính tới đối thay sanh tử. Hiện giờ nó đang ẩn trong vọng tâm, bị bao phủ che mờ bởi những ý nghĩ, cảm xúc. Cũng như nếu mây bay đi sẽ hiển lộ bầu trời mông mênh và mặt trời chói lọi. Những huyền não rộn ràng của vọng tâm nếu nhờ một trường hợp đặc biệt nào đẹp được, ta có thể hé thấy bản tánh tự nhiên. Sự hé thấy này có nhiều mức độ cạn sâu song đều là tuệ giác, gốc rễ của trí tuệ (căn bản trí).

Tâm không phải chỉ ở trong thân ta mà kỳ thật nó là bản chất của tất cả sự vật. Trực nhận tự tánh là trực nhận bản tánh của vạn pháp. Đời sống con người

là một cơ hội thiêng liêng để tiến hóa và thật chứng chân lý ấy. Tâm Phật bị vọng tâm vây kín như hư không ở trong cái bình. Giác ngộ cũng như đập tan cái bình, khoảng không gian trong liền hòa ngay với khoảng không gian bên ngoài. Ngay lúc ấy và tại chỗ, ta thấy hư không chưa từng bị ngăn cách.

Tâm ta chỉ có 2 vị trí: nhìn ra và nhìn vào. Từ vô thủy ta vẫn nhìn ra. Nay ta hãy nhìn vào. Chuyển hướng nhìn như thế đem lại hậu quả rất lớn lao.

Tây Tạng gọi Phật tử là Nangpa (người ở trong). Tất cả Phật giáo đều dẫn đến một điểm duy nhất là nhìn vào tự tánh. Do đây không sợ chết và nhận được sự thật ta là ai.

Nội quán đòi hỏi một can đảm lớn lao, một thay đổi tận gốc thái độ của ta

đối với cuộc đời và tâm thức. Đối với chúng ta sống là nhìn ra ngoài. Đến nỗi hầu như chúng ta đã hoàn toàn mất liên lạc với bản tánh. Chúng ta sợ phải nhìn hẳn vào trong. Chấp ngã có nhiều mảnh khóc hiệu lực để ngăn cản ta khám phá bản chất của nó. Như tuyên bố rằng: Chuyên nhìn vào trong sẽ bị điên loạn. Thế gian sợ hãi yên lặng nên trừ khử tất cả lăm le muốn nhìn vào trong để tìm bản tánh.

Ta không muốn đặt câu hỏi nghiêm túc về ta là ai. Thật là đáng thương những kẻ ở tù nhất định thích ở lại trong nhà giam, ngay cả khi cánh cửa ngục tù đã được mở tung.

Vì rất ít người trực ngộ bản tâm. Thế gian không mấy ai có duyên được gặp. Nên chúng ta khó tưởng tượng được giác ngộ là thế nào. Hướng hồ còn

tin nổi chính mình có thể giác ngộ. Chúng ta cho rằng chỉ có Thánh Hiền mới làm nổi việc này.

Nhưng sự giác ngộ vốn có thực ở trên trái đất này. Các bậc Thầy đã giác ngộ đều xác nhận rằng: “Bất cứ ai trong chúng ta nếu được huấn luyện đúng cách, tới thời tiết nhân duyên đầy đủ sẽ trực nhận được tự tánh bất tử và vĩnh viễn thuần tịnh”.

Chân tâm không phải là một cái rắc rối bí truyền. Trực ngộ bản tâm là đã rơi sạch những tầng lớp mê lầm như vầng trăng thoát đám mây đen. Thành Phật có nghĩa là thành một con người đúng nghĩa, đã chấm dứt mê hoặc, không còn bị ảo tưởng lừa dối. Tự tánh chân thật của chúng ta, bản chất của vạn pháp, không phải là một cái gì lạ lùng mà chỉ đơn giản là cái tánh BIẾT

chúng ta vẫn sống hàng ngày. Chính cuộc đời sanh tử mới là những màn ảo hóa ly kỳ tinh vi mà vô minh đã phức tạp dần cảnh. Chúng ta cứ tưởng muốn giác ngộ phải có một trí thông minh phi thường. Nhưng sự thật thì chỉ cần chân thành vâng theo giáo pháp, thanh lọc tâm địa, gột sạch những thói quen của ảo hoặc, dần dần tới thời tiết, chúng ta sẽ nhận được mình thật là ai.

- B -

a) Khai thị bản tâm chỉ thực hiện được nhờ một bậc Thầy đã hoàn toàn thật chứng.

b) Phương pháp khai thị thuộc trong hệ phái truyền thừa.

c) Người học trò phải tìm ra và luôn hàm dưỡng tâm tri kiến khoáng đạt thênh thang ấy. Niềm hăng say nhiệt

tình và sự tôn trọng làm biến đổi bầu trời trong tâm ta.

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.

Phương pháp khai thị vô cùng quan trọng. Phương pháp này đã được thử nghiệm, truyền nói hàng ngàn năm, đã giúp các bậc Thầy đạt đến thật chứng.

Thầy chỉ khai thị khi học trò đã thực tập thiền định và thanh luyện tâm ý. Bậc Thầy truyền sự giác ngộ vào tâm đệ tử khi người này đã có thể chân xác sẵn sàng đón nhận. Thầy đánh thức trò nhận ra sự hiện diện của tuệ giác nội tâm. Trong khi ấy bản tâm của đệ tử và Thầy hòa một. Đệ tử nhận ra, trong

niềm tri ân không bờ bến, rằng không còn nghi ngờ chi nữa, giữa Thầy và trò chưa từng có sự ngăn cách. Vì Thầy là một với tâm bản nhiên của ta, luôn luôn hiện tiền. Một niềm sùng kính tuôn phát tự nhiên do ngộ được bản tâm.

LÝ TƯỞNG QUAN

1

Vì bị nhốt kín trong cái lồng hạn hẹp tối tăm của ngã chấp mà ta cho là cả vũ trụ, rất ít người biết đến chân tâm thực tại. Xin nghe một thí dụ:

Ếch già suốt đời sống trong một giếng ảm, thấy một con chim đậu trên miệng giếng, liền hỏi thăm:

– Anh từ đâu đến?

- Từ ngoài biển.
- Biển lớn không?
- Khổng lồ.
- Anh muốn nói cỡ chừng $\frac{1}{4}$ cái giếng?
- Lớn hơn nhiều.
- Lớn hơn à? Vậy liệu có bằng $\frac{1}{2}$ cái giếng của tôi không?
- Đã bảo là lớn hơn nhiều.
- Thế... chẳng lẽ lại bằng cả cái giếng?
- Không thể so sánh được.
- Chuyện vô lý. Tôi phải đến tận nơi để thấy tận mắt.

Chúng cùng đi. Khi con ếch thấy đại dương, nó kinh hoàng đến nổi nổ tung thành từng mảnh.

②

Hãy ném một hòn đá vào ao nước. Mỗi làn sóng mới nhìn tựa hồ có một thực thể riêng biệt sanh và diệt. Xét kỹ: không có sóng. Đây chỉ là một dáng dấp của nước, bị động mà khởi lên. Các làn sóng tương quan lẫn nhau khắp trong ao.

Không một thứ gì có hiện hữu riêng.

- Cái cây rõ ràng hiện hữu. Nhưng không. Đây là đất nước gió lửa. Bốn mùa thời tiết, trăng sao, lùm mây, mặt trời, đều quan hệ đến cái cây.

Chân tâm chúng ta ở khắp pháp giới. Ta có tương quan mật thiết với tất cả mọi người mọi vật. Lời nói, hành động, ý nghĩ nhỏ nhất của ta đều có hậu quả khắp vũ trụ và ta đều chịu trách nhiệm. Cho nên đạo Phật đặt nặng tâm quan trọng về phạm hạnh. Ba nghiệp thanh tịnh là nền tảng của sự tu hành.

ĐƯA TÂM VỀ NHÀ

①

Chính vọng tâm là gốc khổ đau!
 Hàng phục tâm, mọi sự an bình.
 Dây chánh niệm buộc chặt con khỉ.
 Bao kẻ thù, cọp voi sư tử,
 Địa ngục quỷ ma bao khủng khiếp
 Liền sẽ tát cạn cả biển khổ,
 Nếu chúng ta hàng phục vọng tâm!

Thế ngồi. Không cần thiết ngồi kết già. Có thể chỉ khoanh chân hoặc ngồi trên ghế. Cần thiết yếu là lưng thẳng. Lúc đầu nhắm mắt cho dễ an. Khi đã định tĩnh từ từ mở mắt, nhìn xuống dọc sống mũi, làm thành góc 45 độ. Hết tâm

tán loạn thì hạ tâm nhìn xuống. Hôn trầm thì đưa tâm nhìn lên.

Ánh sáng trí tuệ nằm ở tim, liên lạc với con mắt qua những huyết đạo thuộc trí tuệ. Mắt mở để khỏi bế tắc các huyết đạo trí tuệ. Các giác quan, thấy nghe cảm xúc, cứ mở tự nhiên, chỉ cần không bám víu vào những cái biết của chúng.

Ba phương pháp thiền quán:

1. **Quán hơi thở:** Đừng lằm cho sự lập đi lập lại “tôi đang thở vào, tôi đang thở ra...” là chánh niệm. Quan trọng ở tỉnh giác thuần túy, không xao lãng.

2. Dùng một vật làm đối tượng như hình Phật, Bồ-tát.

3. Nhắm đọc một thần chú.

Dây đàn không căng không chùng, gảy ra tiếng hay nhất. Tâm ta cũng vậy, cần định tuệ cân phân ở trong thoải mái.

Tư tưởng cảm xúc khởi lên, không bám víu cũng không dần ép, mặc cho nó đến và đi như những đám mây qua lại trên bầu trời. Chỉ cần thường tỉnh giác.

Chúng ta có khả năng chẳng những thay đổi mà sáng tạo cuộc đời. Kinh Hoa Nghiêm dạy: “Tâm tạo tất cả như một họa sĩ sáng tác những bức tranh”.

Lý nhân quả là một tiến trình tự nhiên và công bằng. Đây là căn bản của nền đạo đức Phật giáo. Người tin lý nhân quả, ý thức trách nhiệm trong mỗi lời nói và hành động. Dùng trí tuệ thanh lọc tâm địa và đánh thức lòng từ bi, chắc chắn kết quả là giác ngộ.

May mắn là kết quả của thiện nghiệp. Rủi ro là kết quả của ác nghiệp. Nếu có trí tuệ thì trường hợp nào cũng là tiến bộ. Người này mỗi khi gặp tai

nạn liền biết là trả nghiệp, coi đây như cái chổi để quét sạch tội xưa.

②

Dù ta làm chủ được tâm thuần thực đến đâu, ta vẫn bị giới hạn bởi thân xác và nghiệp báo của nó. Theo giáo lý Tiểu thừa, ngài Xá Lợi Phất chứng A-la-hán là Niết Bàn hữu dư. Đến khi xả thân mới được Niết-bàn vô dư. Như vậy giải thoát thân là đại giải thoát. Vì thế người Tây Tạng không mừng sinh nhật mà mừng ngày chết của bậc Thầy, giây phút Ngài đạt giác ngộ tối hậu.

Có bao nhiêu người ý thức được các trạng thái thay đổi của tâm trong giấc ngủ? Ý thức được cái lúc bắt đầu giấc mộng? Biết được mình đang nằm mộng?

Cho nên có thể hiểu thân trung ấm duy trì được sự tỉnh giác, trong những giây phút kinh hoàng, khó khăn biết ngần nào.

Cách ta phản ứng trong chiêm bao cho ta biết ta sẽ như thế sau khi chết. Đây là lý do một hành giả yoga thực thụ, tìm cách tỉnh giác tự tánh liên tục ngày đêm. Dùng ngay những giai đoạn khác nhau của ngủ và mộng để trực nhận làm quen với những gì sẽ xảy ra sau khi chết.

Cách tối thượng để chuẩn bị là ngay trong đời sống này đạt giác ngộ.

Có học giáo lý đạo Phật mới biết được thân làm người là một cơ may quý báu vô giá. Quan trọng là biết sử dụng cuộc đời hiện tại để thanh lọc tâm thức, do đây cải thiện con người và tánh tình ta, khi ta còn có thể làm việc ấy. Trong đạo luân hồi, bốn cõi dưới khổ não bức

xúc không thể tu hành. Cõi trời thường bị cảnh vui gây mê. Duy loài người đủ tỉnh giác và thông minh để làm nguyên liệu giác ngộ.

Đời người là cơ hội duy nhất để tự chuyển hóa. Nếu ta để lỡ thì lại một thời gian vô cùng tận nữa ta mới gặp như thí dụ mùa mưa tìm bông cây. Được thân người thật khó. Trong số làm người mấy ai may mắn gặp Phật giáo. Được biết đạo, người học và tu lại càng hiếm hoi như sao mọc ban ngày.

Phần đông chúng ta, nghiệp và các thứ cảm xúc ngăn che không cho thấy bản tánh. Những hành nghiệp tiếp tục trôi buộc chúng ta vào vòng sanh tử không cùng tận. Bởi thế mọi sự đang bấp bênh, tùy thuộc cách ta đang sống, ngay giờ phút này. Nếp sống của ta hiện tại có ảnh hưởng đến suốt kiếp vị lai.

Đây là lý do cấp thiết khiến ta phải chuẩn bị để gặp gỡ cái chết với thái độ thông minh. Cần tránh tham kịch quay tròn trong 12 nhân duyên khổ nhục. Kiếp sống này là thời gian và nơi chốn duy nhất cho ta chuẩn bị. Ta chỉ có thể thực sự chuẩn bị bằng cách trở về chân tâm.

Tổ Liên Hoa Sanh dạy: “Đời người ngắn ngủi, đâu có thì giờ để tâm lang thang. Cần thấy nghe quán tưởng không xao lãng để cầu giác ngộ. Có ba dụng cụ là Văn, Tư, Tu, giúp chúng ta tìm thấy được sự thật ta là ai. Và thể hiện niềm vui giải thoát gọi là Trí vô ngã”.

Chưa lột mặt nạ cái ngã, nó còn đánh lừa. Dù ta đã thấy tận ruột gan cái ngã dối trá, ta vẫn sợ hãi không dám bỏ nó. Nào ta đã biết tí gì về chân tâm bản tánh đâu? Ta nào có biết lý lịch chân thật của ta là gì?

Mục đích cuộc sống trên trái đất duy có một là để thực chứng, để thể hiện con người thật của chúng ta. Tất cả các bậc Thầy của nhân loại đều nói thế. Cuộc hành trình này phải làm với tất cả hăng say, can đảm và cương quyết.



TÌM ĐƯỜNG

Trong Phật giáo, chúng ta xác định một bậc Thầy là chân thực hay không, tùy theo sự hướng dẫn của Ngài có phù hợp với giáo lý hay không. Chính sự thật của giáo lý mới là tâm quan trọng. Đức Phật dạy tứ y:

1- Y pháp chẳng y người.

2- Y nghĩa chẳng y lời.

3- Y nghĩa chân thật không y nghĩa quyền tạm.

4- Y trí tuệ không y tâm thức phân biệt.

Bởi vậy trước khi tìm Thầy ta hãy cầu học giáo lý. Tử Thư Tây Tạng dạy:

Tâm lo trăm việc, chỉ quên cái chết.
Chân tay hoạt động, toàn những phù hư.

Con đường trí tuệ, sao chẳng vào ngay.
Trực nhận bản tâm, thông suốt giáo lý.

Nhưng không Thầy ai dạy giáo lý. Biển học mênh mông, không Thầy làm kim chỉ nam, biết lối nào mà đi. Cả ngàn Phật xuất hiện trong đại kiếp này, không một vị nào đạt giác ngộ mà không nhờ Thầy. Liên hệ Thầy trò là thiết yếu trong truyền thừa chân lý, từ trí sang trí, từ tâm sang tâm.

Bản tánh chân thật của chúng ta là Phật. Nhưng đã bị vô minh che mờ. Ông Thầy ở nội tâm cần một vị Thầy bên ngoài. Gặp được vị Thầy bên ngoài, là hiện thân, là tiếng nói, là đại diện cho mười phương Phật, để khai tỉnh ông

Thầy bên trong. Sự gặp gỡ này quan trọng đến tất cả đời kiếp chúng ta.

Không những Ngài có khả năng phi thường soi sáng tâm trí ta mà Ngài còn là người chuyên chở, truyền đạt những ân phước của các đấng giác ngộ. Ngài là đường dây điện thoại, qua đó chư Phật, Bồ-tát đã liên lạc với ta. Ngài là ánh sáng của chư Phật, Bồ-tát, rọi thẳng vào tim óc để giải thoát chúng ta.

Tây Tạng xem Thầy hơn Phật. Mặc dù lòng từ bi và năng lực oai thần của chư Phật luôn luôn hiện hữu nhưng vô minh ngăn cách, chúng ta đâu có thấy nghe. Còn Thầy ở ngay trước mắt ta. Ngài là chân lý sống, minh chứng thật sự giác ngộ là thứ ta có thể đạt được, ngay trong đời này, tại thế giới này. Ngài là nguồn cảm hứng tối thượng

trong hành trình giải thoát, là hiện thân của lời nguyện thiêng liêng, đặt giác ngộ lên trên hết. Có tôn kính mới mở lòng đón nhận lời giảng dạy. Giáo lý mới có cơ hội thấm nhuần tim gan. Do đây phát sanh một sự chuyển hóa tâm linh toàn vẹn. Tiến trình thành Phật bắt đầu từ đây. Ngay cả những người xung quanh Thầy đều là ánh sáng do trí tuệ của Thầy chiếu ra.

Giáo lý này đến với chúng ta từ tâm giác ngộ của Tổ Liên Hoa Sanh, xuyên qua hàng bao thế kỷ, trên 1000 năm, dòng truyền thừa không gián đoạn. Tất cả những bậc Thầy này đều xuất thân từ đã biết khiêm hạ làm đệ tử.

Tự thấy mình trọn đời vẫn là đệ tử, ngài Định Ngộ 82 tuổi nói về Thầy mình, đôi mắt rướm lệ, những giọt nước mắt

biết ơn và sùng kính. Điều này chứng tỏ rõ ràng lòng chân thành và đức khiêm cung đã đưa Ngài tới sự chứng ngộ vô tận.

Và cuốn sách này là tặng phẩm của quý Ngài đến với hậu sinh chúng ta.

CẦU ÂN SÙNG

Tất cả chư Phật, Bồ-tát và những bậc giác ngộ luôn luôn hiện diện. Chúng ta chỉ cần cầu xin sẽ được trực tiếp gia hộ.

Trước bàn thờ Phật, Bồ-tát hay một vị Tổ sư mà ta tin tưởng ở năng lực từ bi trí tuệ. Tập trung tâm ý vào hình ảnh.

Ngồi yên lặng. Tin chắc Tổ thực sự hiện diện. Chính đức Phật đã nói: “Kẻ nào nghĩ đến ta, là ta đã ở trước mặt kẻ ấy”.

Pháp môn này thực sự chuyển hóa tâm ta, đánh thức và khai ngộ như ánh sáng mặt trời giục hoa sớm nở.

Tay đưa vào nước thì bị ướt. Tay đưa vào lửa thì bị nóng. Để tâm vào tâm giác

ngộ của Phật, phàm như sẽ tan đi, tỉnh giác dần thuần tịnh.

a) Tưởng tượng ánh sáng chói chan màu trắng từ trán Tổ tuôn vào trán ta, tràn ngập toàn thân ta, thanh lọc những ác nghiệp từ vô thủy của Thân.

b) Tưởng tượng ánh sáng đỏ từ yết hầu Tổ vào yết hầu ta, tràn ngập toàn thân, thanh lọc những ác nghiệp của Miệng.

c) Tưởng tượng ánh sáng xanh lưu ly từ tim Tổ vào tim ta, tràn ngập toàn thân, thanh lọc những ác nghiệp của Tâm ý.

d) Toàn thân Tổ là ánh sáng, hàng ngàn tia sáng rực rỡ tuôn tràn về ta, khai giác cho ta chứng ngộ tự tánh.

An trụ trong trạng thái này, ta sẽ nhận chân sự thật lời dạy của Tổ: “Tâm ta chính là Tổ, không có thiên định nào

ngoài tâm”. Nếu vào lúc chết, ta có thể đầy tin tưởng hợp nhất tâm ta với tâm giác ngộ của Tổ, chết trong niềm bình an ấy, bảo đảm mọi sự sẽ tốt đẹp.

Thực tập pháp môn này lâu ngày, tự nhiên các hoạt động đứng ngồi đi lại, ăn uống ngủ mộng, càng lúc càng thãm nhuần sự hiện diện sống động của Tổ. Sau nhiều năm tập trung sùng kính, ta sẽ trực nhận được rằng: Tất cả tướng thế gian đều hiển bày trí giác của Tổ. Mọi hoàn cảnh xảy ra, dù bi thương hãi hùng, rõ ràng đều là sự giáo hóa trực tiếp và là ân sủng của Tổ và Thầy nội tâm.

Ngài Định Ngộ nói: Không cần phải lo bất cứ gì. Mọi sắc tướng đều là Tổ. Mọi âm thanh đều là lời cầu nguyện. Mọi ý tưởng thô tế đều là sùng kính. Mọi sự vật được giải phóng một cách tự nhiên vào bản chất tuyệt đối.

LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT

1. Mỗi khi mắc phải bệnh nan y, con người sợ hãi kinh hoàng vì biết mình sắp sửa bị xã hội tàn nhẫn vứt đi như một món hàng vô dụng. Thực trạng thật là bi đát. Hấp hối là thời điểm yếu đuối và đau đớn nhất của con người, cần một cố gắng thông minh an ủi đỡ dần cứu giúp.

Tai hại chính ở chỗ không tin có đời sau. Mà không tin có đời sau chỉ vì không biết gì đến chân tâm bản tánh của mình.

2. Đời sống con người nhờ các bác học kỹ sư đã được hưởng bao nhiêu tiện lợi so với đời thượng cổ. Nên văn minh

nhân loại đã tiến tới đủ kỹ thuật đưa ta lên tận cung trăng. Hẳn cũng sẽ có một ngày, óc thông minh nhân loại theo gót liệt vị Tổ sư, thám hiểm nội tâm chúng ta, sẽ phát minh những phương thức tuyệt vời để chết bình an, bảo đảm đường về một cảnh giới sáng vui hơn hiện tại.

3. Một điều vô cùng lợi ích là nhớ rằng ai cũng có Phật tánh. Càng tiến gần cái chết, tiềm năng đạt giác ngộ càng lớn về nhiều phương diện. Cho nên rất cần săn sóc người hấp hối.

4. Cần thuốc giảm đau để sự đau đớn của thể xác không che mờ ý thức. Người chết có sức tự chủ và sáng suốt càng nhiều càng hay.

5. Phần đông người chết, ở trạng thái hôn mê, nhưng kỳ thực họ biết rất rõ

mọi sự đang xảy ra ở xung quanh hơn là chúng ta tưởng.

6. Mọi việc trong đời cần thanh toán xong để có thể chết an ổn, không bám víu, khát khao, chấp thủ. Cởi mở tâm hồn, tha thứ hết.

7. Ngã thủ, ngã ái, ngã chấp là gốc của tất cả khổ đau. Xả được ngã thì bản tánh chân thật của ta sẽ chiếu sáng, bao la và năng động.

8. Vô Trước là một Thánh Tăng Ấn Độ vào thế kỷ IV, lên núi nhập thất, thiền quán về đức Di Lạc, cầu được thấy Ngài và nghe pháp. Sáu năm qua vô ích, Thầy xuống núi, gặp một người dùng mảnh lụa mài một thỏi sắt mong thành cái kim.

- Thế gian khổ nhọc phi lý như vậy. Pháp môn ta đang tu giá trị như vậy,

làm sao bỏ dỡ? Thầy trở lên núi. Ba năm nữa trôi qua vẫn không một dấu vết của đức Di Lạc. Thầy lại xuống núi, gặp một người dùng một lông chim nhúng nước chà một tảng đá khổng lồ mong cho nó mòn. Tự hồ thẹn không có nghị lực bền chí bằng kẻ đại ngu này, Thầy trở lên núi. Lại 3 năm qua mà chẳng có được một giấc mơ về đức Di Lạc. Thầy quyết định xuống núi, gặp một con chó đói nằm lết bên đường. Thầy cắt một miếng thịt đùi mình cho chó ăn. Rồi cúi xuống định bồng nó lên. Nhưng bỗng có ánh sáng chói mắt. Mở được mắt ra thì đức Di Lạc đang ngồi đó, thay vì con chó.

- Không phải ta không ứng lời cầu thỉnh của con đâu. Ta vẫn ở trước mặt con, chỉ vì tiền nghiệp ác chướng ngăn che nên con không thấy được ta. Nay lòng từ bi của con tha thiết chân thành

xót thương con chó nên đã phá tiêu ác nghiệp cho con.

Thầy Vô Trước mới nhận ra: Tâm đại bi là ngọc châu như ý.

Tiền thân đức Thích Ca là thái tử đã xả thân bá thí cho năm mẹ con con cọp. Hành vi bi mẫn mãnh liệt đã tạo một dây nối lâu xa về sau. Năm mẹ con Hồ đã thác sanh làm năm đệ tử đầu tiên của Ngài.

Người Tây Tạng coi những người ăn xin là Bồ-tát giúp ta tăng trưởng tâm bi mẫn để được về cõi Phật.

Kẻ ngu lo tự lợi, Phật Tổ mãi lợi tha. Đổi hạnh phúc của mình, lấy khổ đau của người. Là niềm vui duy nhất trong kiếp sống tử sanh.

Muốn Phật trời che chở,
Có bí quyết Thánh linh:

“Chịu khổ đau thay người,
Đem an vui cho người”.
Là con đường chân thật
Để đạt thành Phật quả.

BÊN CẠNH TỬ SÀNG

Một bác sĩ đã được huấn luyện đầy đủ trong nghề chữa bệnh. Một ông già sắp chết, mắt nhắm lẹ, giọng run run hỏi: “Ông có nghĩ rằng Thượng đế sẽ tha tội cho tôi không?”. Thời gian học tập y khoa hoàn toàn không chuẩn bị vấn đề tâm linh. Bác sĩ chỉ biết chữa thân xác nên đứng đậy, tê liệt, không đáp được sự kêu cứu tuyệt vọng của con bệnh, đang xin một lời để an tâm thở ra.

Ta có thể giúp người khác tự cứu mình bằng cách khám phá sự thật trong

chính họ. Suối nguồn của Tuệ giác, lành mạnh, ngọt ngào vẫn ẩn sâu trong chúng ta. Tuyệt nhiên ta không ép buộc phải tin. Chỉ với lòng thành thật bi mẫn, ta giúp mọi người đánh thức sức mạnh của họ như đưa tay đỡ người sắp té.

Sự hiện diện của ta vào cái lúc dễ tổn thương nhất, gay cấn nhất này, thực vô cùng quan trọng. Người sắp chết đã rũ bỏ những mặt nạ, những nông cạn của sự sống hàng ngày. Vì vậy họ cởi mở hơn, nhạy cảm hơn và rất chán ghét những giả dối.

Ta hãy thiên quán hoặc cầu nguyện, tưởng như ánh sáng Phật đang ở trên đầu người chết, thanh lọc ác nghiệp quá khứ, làm dịu những đau đớn hiện tại và giúp cho họ giải thoát bình an (cần nhớ rằng nếu ta không có cảm hứng thì rất khó gây cảm hứng cho người).

Tập trung nghiêm cẩn tinh thần, an trụ vào tự tánh. Để cho ánh sáng tự tánh tỏa sự bình an khắp không khí. Lịch đại Tổ sư đã có nhiều kinh nghiệm trong việc này đều bảo đảm hiệu lực của cầu nguyện và sự hiện hữu của chư Phật. Ở cạnh người sắp chết, sự tu tập càng có năng lực. Người chết cũng thật sự phấn khởi trên con đường hoán cải.

Người chết nhạy cảm về tội lỗi hối hận. Ta cần chịu khó lắng nghe và công nhận những gì họ nói để họ trút tất cả ra. Đợi lúc thích hợp, nhắc đến Phật tánh. Đau đớn thể xác là trả nghiệp cho xong. Nhắc đến những đức hạnh, những việc làm hữu ích lúc sinh thời làm sao cho tinh thần họ được an lúc cuối cùng. Bác sĩ nên cầm tay và bảo ông già: “Lầm lạc là con người. Tha thứ là Thượng đế. Bản chất của Thượng đế chính là tha

thứ. Nên ngay khi ta cầu sám hối thì tha thứ đã ở đó rồi. Vậy muốn về với Thượng đế hãy làm như Thượng đế, dọn sạch tâm ta, không để một dấu vết của phiền hận oán ghét”.

Trước và trong khi chết, tùy thói quen của người chết, thiên định, niệm Phật, trì chú, tụng kinh, quán tưởng v.v..., pháp môn nào cũng lợi ích vì khiến họ trở về chân tâm. Cũng là về với Phật.

Cần một pháp môn đơn giản, tập luyện thuần thực. Hãy nhớ, rất ít người biết trước khi nào mình chết. Người chết vì tai nạn, không có một giây phút để nghĩ đến pháp môn giải thoát. Phải như Thánh Gandhi khi bị bắn, phản ứng lập tức là kêu lên: Ram... Ram! (Thượng đế của Ấn giáo). Người tu Tịnh-độ khi cấp bách bật lên: Mô Phật! Mô Phật! Phải thực tập

càng nhiều càng tốt, cho đến khi bảo đảm có thể phản ứng lại bất cứ biến cố bất ngờ nào, bằng pháp môn này.

1- Chọn hình ảnh một vị Phật hay Bồ-tát mà ta thích. Đối với ta đây là biểu tượng của chân lý, trí tuệ, từ bi. Không quán rõ được hình ảnh thì chỉ cần tin chắc Phật ở ngay đây.

2- Nguyện cầu:

a) Xin cho con tỉnh ra biết xác thân cảnh giới chỉ là phù hư.

b) Bao nhiêu phiền não chướng, nghiệp chướng, báo chướng đều được tiêu trừ.

c) Xin nhờ pháp môn này con được chết bình an.

d) Xin cho con hiện tại và vị lai mãi mãi lợi ích tất cả hữu tình trong đôi ngả âm dương.

3- Tin chắc Pháp-thân Phật toàn là ánh sáng ở khắp tất cả. Pháp-thân ta cũng toàn là ánh sáng hòa nhập vào tâm giác ngộ thuần khiết của Phật.

4- Theo nhịp hơi thở niệm: Nam mô A Di Đà Phật hay chỉ 4 chữ A Di Đà Phật cũng được (tùy niệm danh hiệu vị Phật đã chọn). Theo cách này tập thường xuyên thì khi chết không quên.

Bên giường bệnh thấp đèn sáng trước ảnh Phật. Ngồi yên tĩnh niệm Phật. Nếu người bệnh làm theo càng tốt. Dù ta đã tích lũy bao nhiêu ác nghiệp mà thật lòng sám hối cũng tiêu tan. Giờ phút chết là cơ hội vô vàn mãnh liệt để tịnh hóa nghiệp chướng.

Ngay hiện tại, ta cũng biết, chỉ cần một duyên khiêu khích nhỏ cũng đủ để những phản ứng quen thuộc (tham, sân,

mạn v.v...) nổi lên. Điều này càng đúng vào lúc chết. Ý tưởng và cảm xúc cuối cùng có một hiệu lực quyết liệt. Tâm ta lúc ấy lại sẵn sàng để bị xâm chiếm. Cho nên các bậc Thầy đều nhấn mạnh rằng: “Gia quyến phải xếp đặt một bầu không khí bình an, tránh những nguy hiểm cho người ra đi”.

Phát nguyện tái sinh về cõi Tịnh-độ để sau này có khả năng cứu vớt chúng sanh, chết với niệm từ bi như vậy, bảo đảm sẽ có một thân quý báu trong tương lai.

Với một người sắp chết thì bầu không khí tin tưởng và sùng kính là cốt yếu. Sự hiện diện của Thầy và bạn đạo, sự khích lệ của giáo lý, nâng cao nguồn cảm hứng tu hành cho ta, thật là cần thiết như hơi thở cần cho người sống.

LỜI KHUYÊN CỦA TỔ LIÊN HOA SANH:

Hiện tại tâm ta bị cuộc trong gió nghiệp. Lưới gió nghiệp bị nhốt trong xác thân. Rồi khỏi xác thân, trước khi bị giam hãm vào thân sau, ta có một khoảng tự do. Khả năng an trụ chỉ nhờ nhận chân được tự tánh. Như một bó đuốc, chỉ trong chớp mắt, xua tan bóng tối từ ngàn kiếp. Cho nên cần tập quen với tự tánh ngay từ bây giờ.



TRUNG ẤM

- A -

1- Khi vừa tắt hơi, ánh sáng căn bản xuất hiện, chỉ bậc tu hành thật cao mới nhận được.

2- Kế đến bardo Pháp tánh xuất hiện, vút qua như một làn chớp, chẳng mấy ai trực nhận. Bardo Pháp tánh là một loại thân bằng ánh sáng.

3- Thân trung ấm cao bằng đứa bé từ 8 đến 10 tuổi. Dù trong đời sống già lão đau ốm què mù, thân trung ấm vẫn hình tướng cũ nhưng mạnh khỏe nhanh sáng. Sự tinh anh gấp bảy lúc bình thường. Vì không vướng sắc thân nên dù ở xa đến đâu, ai vừa gọi đã tới. Nó nghĩ đến đâu, dù bên Tàu hay bên Mỹ, là nó

đã ở đó rồi. Nó đọc được ý nghĩ của tất cả mọi người. Xuyên qua tường vách, núi sông như không. Do năng lực của tư duy khái niệm, gọi là gió nghiệp, thân trung ấm không ngừng di động. Nên thèm khát một sắc thân, thèm khát cùng cực. Do đây có tái sanh. Nó không thấy được mặt trời mặt trăng, chỉ có một ánh sáng mờ mờ ở trước mặt. Nó có thể nói chuyện vài giây phút với những cô hồn đang du hành trong cảnh giới của nó. Một lúc nó có thể làm nhiều việc. Lâu lâu nó vẫn cảm thấy đói cồn cào. Nó ăn hương thơm của hoa hay trầm. Nó rút dưỡng chất từ những đồ cúng đem đốt. Nó hưởng đồ cúng nhân danh nó. Tâm tiếp tục duy trì những thói quen, nhất là bám víu vào cảnh và tuyệt đối tin là thật.

Những tuần lễ đầu, nó vẫn tự thấy hết như cũ. Nó nói chuyện với mọi người nhưng nào ai thấy nó mà đáp. Nó bất lực đứng nhìn mọi người khóc. Nó cố gắng sử dụng một cách vô hiệu những đồ đạc của nó. Và tức tối hẳn học như một con cá quần quại trên cát nóng, khi thấy thiên hạ chuẩn bị thanh toán của cải của nó.

Có khi cả năm đi qua, nó vẫn còn lảng vảng bên xác thân hay tài sản của nó. Khi biết là mình đã chết, nó rất đổi kinh hoàng.

Thân trung ấm sống lại cuộc đời vừa qua, ôn lại những kỷ niệm đã từ lâu phai mờ và thăm lại những chốn cũ.

Cứ 7 ngày một lần, bắt buộc tái diễn cảnh lúc chết. Chết an bình hay vật vã

đều hiển hiện lại với một ý thức mãnh liệt gấp 7 lần lúc sống.

Những nghiệp ác trong đời hiện ra cường liệt khiến cho tâm trí rối bời.

Thân trung ấm lang thang kinh hoảng hệt như người ở trong giấc mộng. Hệt như trong mộng, ta tin chắc thân và cảnh hiện hữu. Đâu ai ở trong mộng mà nhớ rằng đây duy tâm tuần nghiệp giả biến.

Sách nói: Tiếng núi lở ngay sau lưng, tiếng thác nước lớn gầm, tiếng hỏa diệm sơn phun lửa, tiếng gió bão thét. Thân trung ấm trong bóng tối kinh hoàng, cố chạy thoát lại bị tấn công bằng những trận mưa đá toàn máu mủ, bị ám ảnh bởi những âm thanh la hét của ma quỷ, bị yêu quái và thú dữ săn đuổi. Trước mặt luôn luôn có ba cái hố thăm sâu. Cứ thế gió nghiệp cuốn lôi,

không nơi vin níu. Những cuồng phong đẩy trung ấm đi. Bị kinh hoảng ngón ngấu, bị thổi dạt như những nhị hoa bay trước gió, trung ấm lang thang vô vọng, tìm nơi trú ẩn.

Với những bậc Thánh thiện thì cảnh trung ấm an vui. Còn ai tưởng tượng nổi những cuốn phim mà những tay đánh cá, thợ săn, đồ tể, những kẻ làm nghề chuyên môn tra tấn đang đợi chờ.

Thân trung ấm kéo dài trung bình 49 ngày, ngắn nhất là một tuần. Nhưng cũng không cố định. Một số trung gian bị kẹt để thành ma quỷ. Hai mươi một ngày đầu còn ấn tượng mạnh mẽ về đời sống vừa qua nên đây là giai đoạn quan trọng nhất để người sống giúp đỡ người chết.

Bao giờ nghiệp bắt được liên lạc với cha mẹ tương lai mới có tái sanh.

Nhiều nền văn hóa nhân loại có đề cập đến những cảnh xét xử: “Một thiện thần hộ mạng màu trắng đóng vai cố vấn bào chữa, kể lại những việc tốt đã làm. Một con quỷ đen trình những việc xấu để xét xử. Vua Diêm vương soi vào kính nghiệp để phán xét”. Người ta ngỡ rằng màn phán xét này tương đồng với cuốn phim đời vừa qua, được chiếu vào lúc chúng ta hấp hối.

- B -

Thân trung ấm rất nhẹ nhàng, linh động, bén nhạy nên bất cứ tư tưởng nào khởi lên, tốt hay xấu đều có năng lực ảnh hưởng rất lớn. Vì không có thể xác chướng ngại nên những ý tưởng liền thành thực tại.

Trung ấm chứng kiến mọi người đang tranh cướp những vật sở hữu của

mình. Bạn bè ta tưởng trung thành, đang nói về ta một cách khinh miệt. Phản ứng bực bội đưa ngay trung ấm đến chỗ tái sanh bất hạnh. Tâm có năng lực mãnh liệt chuyển hướng đời ta như vậy nên vấn đề then chốt là ta phải có trí tuệ đủ sức để thống trị những khuynh hướng của Tâm, làm chủ được Tâm. Nếu không kiểm soát Tâm ngay bây giờ, thì chúng ta sẽ thành nạn nhân. Một giận dữ hết sức nhỏ cũng tai hại lắm. Như chọn người hộ niệm lúc hấp hối. Nếu phải người không có quan hệ tốt đẹp lúc sống, bệnh nhân nghe đến âm thanh liền nổi bực bội, hậu quả vô cùng khốc hại.

Giáo lý mô tả tâm trung ấm như một thỏi sắt nung đỏ sẵn sàng chịu uốn. Bất cứ hình dáng nào cũng sẽ mau chóng được ngay và giữ y hình khi nó nguội.

Cũng thế, chỉ một tư tưởng tốt đẹp cũng dẫn đến giác ngộ. Chỉ một phản ứng xấu cũng chìm vào khổ đau miên viễn.

Tử Thư cảnh cáo mạnh mẽ như sau: “Lúc này là ngã rẽ đôi đường Thiện và Ác, chỉ lười biếng một chút, người sẽ chịu khổ lâu dài. Chỉ tập trung tâm ý một chút, người sẽ hưởng hạnh phúc mãi mãi. Hãy chú tâm, đừng tán loạn, nỗ lực trong thiện nghiệp”.

Bản chất bén nhạy của trung ấm có thể là nguồn suối đem lợi lạc và giải thoát. Chỉ cần ôm giữ một tư tưởng lành, nhớ đến chân tâm bản tánh, dù chỉ một khuynh hướng tu hành, một liên hệ đến giải thoát, chúng ta cũng được nhờ và rất nhiều.

Trong trung ấm tái sanh, các cõi Phật không hiện ra một cách tự nhiên

như khi còn ở trung ấm pháp tánh. Nhưng chỉ cần nhớ đến một vị Phật, là trung ấm liền có thể đến thẳng cõi ấy và tiến đến giải thoát. Nhưng nên nhớ, mặc dù khả năng không giới hạn, trung ấm vẫn ở hoàn cảnh vô cùng khó khăn tự chủ. Trong giai đoạn này trung ấm hết sức phân tán và bất an.

Hãy xét lại ngay bây giờ, trong các giấc mộng hàng đêm, ta có nhớ niệm Phật, trì chú không? Ta cảm thấy bất lực thế nào trong ác mộng thì ở trong cảnh giới trung ấm lại càng khó hơn để tập trung tâm ý.

Sự cầu nguyện trong thân người dường như ít hiệu quả nhưng ở thân trung ấm thì hiệu quả lại mãnh liệt. Cho nên ngay bây giờ ta cần thiết tha miên mật niệm Phật để có năng lực giải thoát ngay ở giai đoạn 1, khi vừa tắt hơi, ánh

sáng căn bản xuất hiện. Hoặc ở giai đoạn 2 với thân trung ấm pháp tánh. Tới giai đoạn 3, thân trung ấm cần sự hộ niệm rất nhiều của các bạn đạo mới có thể tỉnh giác để thiết tha hòa mình vào tâm giác ngộ của chư Phật.

- C -

Thời gian tái sanh càng gần thì trung ấm càng thêm khát khao một thân xác làm chỗ nương. Những ánh sáng đủ màu chiếu từ 6 nẻo luân hồi và trung ấm cảm thấy bị thu hút mãnh liệt vào một cõi. Khi ấy có nguy cơ lớn là nôn nóng tái sanh, trung ấm xông tới bất cứ nơi nào. Đối trước những bất mãn, tâm giận dữ khởi lên đưa ngay trung ấm vào một kết thúc đọa đầy. Giáo lý dạy rằng: Có thể lúc ấy nghe tiếng gọi của một người thân, hoặc một giọng ca hấp dẫn,

trung ấm chạy theo, thế là bị dẫn dụ vào những cõi thấp kém. Điều kỳ diệu là nếu có thể tỉnh giác thì giải thoát.

Bị gió nghiệp đẩy tới chỗ cha mẹ đang giao hợp, nếu cảm xúc tham dục mạnh làm trung ấm ngã quỵ thì nó đã sanh vào cảnh hèn. Tự nhiên có cảm giác quyến luyến mẹ, ganh tỵ với cha, thì hậu quả nó là trai. Ngược lại nó sẽ làm gái.

Muốn đóng cửa tử cung phải từ bỏ dâm dục, thoát ly yêu ghét. An trụ nơi chân tâm bản tánh. Biết cảnh giới nào cũng hư vọng.

Tử Thư cảnh sách rằng: Bão tố, gió mây, sấm sét, cha mẹ giao hội đều là huyễn ảo. Sợ hãi, tham ái, những cảnh tự tâm biến ra là si cuồng nguy hại.

Nếu trung ấm đã có túc tập tu hành, lúc ấy khởi tâm từ bỏ, không bị cảm xúc tham dục lôi kéo, coi cha mẹ như Phật, nghĩ đến một cõi Phật, thì liền được vãng sanh.

Người có nguyện lành muốn trở về cõi người để tu tập hoặc làm lợi ích cho thế gian, thì phải tâm tâm phát nguyện.

Nếu có nghiệp nặng, buộc rơi vào một cảnh giới nào thì như chim sa lưới, cỏ khô bắt lửa, bò sa đầm lầy, khó khăn chọn lựa. Nhưng ngay lúc ấy nếu trung ấm nhớ ra mà thiết tha cầu nguyện, niệm danh hiệu Phật, thì vẫn hy vọng vãng sanh.

CẦU SIÊU

Thời gian tốt nhất là 49 ngày, quan trọng nhất là 21 ngày đầu. Không bao giờ quá muộn để giúp đỡ người chết. Họ đã ra đi cả 100 năm rồi, nếu ta tu tập cho họ, họ vẫn được lợi ích. Người đã giác ngộ rồi vẫn cần ta cầu nguyện.

Xứ Tây Tạng nói rằng: Bản chất của lửa là đốt cháy, của nước là giải khát, của chư Phật là hiện thân ngay mỗi khi ai triệu thỉnh. Lòng từ bi chư Phật quyết đáp ứng. Các bậc Thầy bảo đảm như vậy.

Có một liên hệ mãnh liệt giữa người chết và nơi chốn bị chết nhất là trường hợp bạo tử. Tâm thức người chết sống trở lại cái kinh nghiệm chết mỗi tuần

một lần đúng vào ngày ấy. Bởi thế ta nên tụng niệm lễ bái suốt 49 ngày nhưng đặc biệt là vào những ngày tuần của người chết. Mỗi khi nghe đến tên hay nhớ tới hình ảnh người chết, ta nên niệm Phật cho họ, càng nhiều càng tốt, dù là những người đã chết từ lâu.

Những người đã bị chết đột ngột, những nạn nhân bị ám sát, tự sát, tai nạn, chiến tranh, thường dễ rơi vào sợ hãi đau đớn, hoặc ở mãi trong kinh nghiệm khủng khiếp về cái chết của họ nên khó tái sinh. Cầu siêu cho họ cần mãnh liệt thiết tha.

Hãy tưởng tượng những tia sáng chói lọi từ chư Phật Bồ-tát trút ân sủng từ bi xuống người chết, tịnh hóa họ hoàn toàn, giải thoát họ khỏi đau đớn và rối loạn, đem lại cho họ an bình vĩnh viễn. Tưởng tượng người chết cũng tan

thành ánh sáng và hòa đồng với tâm giác ngộ của chư Phật.

Giúp người chết, ta có thể thiên định, cầu nguyện, cúng dường, bố thí, bảo trợ các khóa tu nhập thất, cúng đốt đèn, phóng sanh, hồi hướng cho người chết, cầu cho tất cả những người đã chết đều được tái sinh tốt để thuận lợi sự giải thoát rốt ráo.

Mỗi năm nên có một thiên hội 10 ngày để cầu siêu tập thể tại các tu viện.

Khuyến khích thân nhân tu hành thay cho người chết. “Một sự tu luyện từ tim” sẽ thấy mình có một cái gì vô cùng quý báu, nó sẽ là một nguồn sức mạnh chuyển hóa cả cuộc đời ta.

Hãy tin chắc tất cả năng lực từ bi và trí giác của đức Phật đã đáp ứng lời kêu cầu. Nguồn ánh sáng từ nơi Ngài đang

**tuôn về phía ta, chuyển hóa tất cả mê
lầm thành sáng suốt và an bình.**

**Chư Phật vốn không ở ngoài tâm ta,
không lìa tự tánh ta, hằng giúp cho ta
niềm tin đối với Phật tánh của ta.**

**Các bậc đã thật tu thật chứng nhìn
sống chết như xem bàn tay. Các Ngài
dạy: “Sanh tử, Niết-bàn đều là tâm
người”. Khi đã tịnh hóa được ảo tưởng
thì ánh sáng mặt trời liên tục rực rỡ.**



VĂN KẾT

**Người chết kinh nghiệm thấy cả cuộc
đời diễn lại rõ ràng. Điều này chứng tỏ ta
không thể trốn tránh nghiệp quả. Tất cả
lời nói, việc làm, ý nghĩ đều có hậu quả
mãnh liệt lâu xa. Giáo lý trung ám dạy
chúng ta rằng: “Sống và chết ở ngay tâm.
Con người với tất cả là một”.**

**Thomas Merton viết: “Chúng ta có
được cái gì, dù là đã có thể lên đến cung
trăng, nếu chúng ta không vượt qua
được hố thẳm đang ngăn cách con người
với con người? Đây mới là vấn đề quan
trọng. Không có nó chuyện gì cũng trở
thành vô ích mà còn tai hại. Chúng ta
tiêu dùng hàng tỷ mỹ kim để làm bom
đạn phá hoại, phi cơ chiến đấu, huấn
luyện con em giết nhau. Trong khi ấy lại**

coi việc giáo dục tâm linh là một xa xỉ phẩm. Rõ ràng các nền văn minh thế giới còn quá vô minh”. Đây là lời nói của một Phật tử tại gia ngoại quốc.

Còn chúng ta, những người Á Châu, nơi đã được hưởng Phật giáo cả 3000 năm. Mong mỗi người chú ý đến sự cấp thiết chuyển hóa tâm linh. Lấy đây làm trách nhiệm của mình đối với tự thân và xã hội. Khi nào thì nhân loại mới thực sự tin được rằng ai ai cũng có tánh Phật, có khả năng thành Phật? Khi nào nhân loại mới thực sự thấu hiểu rằng muốn sống an ổn chết an ổn, phải có cái trí tuệ đơn giản và thiêng liêng ấy? Nếu không thì cuộc đời có giá trị gì? Tương lai đã mịt mù thì sinh lực hiện tại làm sao có sức mạnh để đạt tới toàn thiện?

Huấn luyện tâm linh là hình thái giáo dục cao thượng nhất, đòi hỏi nhiều điều kiện. Phải được theo đuổi với một

chuyên cần tận tình và có hệ thống như bất cứ sự huấn luyện nghiêm túc nào khác. Phải thực hành cho đến khi sự hiểu biết theo chúng ta vào cả trong giấc ngủ. Coi bài tập như lò luyện đúc ta thành một con người mới.

Mong rằng ai cũng thấm được vào lòng lời nói của ngài Khanh Bá:

Người đã giác ngộ rất xót thương những ai chưa biết gì đến chân tánh của mình. Dùng đủ phương tiện thiện xảo để giúp họ thoát hết sanh già bệnh chết ưu bi khổ não. Dem tất cả vinh quang hạnh phúc thế gian gom lại không thể sánh một phần nhỏ với niềm vui của giác ngộ.

Mong ai cũng vì lòng bi mẫn mà khởi hành lên đường tuệ giác.

Phương pháp

Hộ niệm người chết

Mỗi năm có bốn mùa: Xuân Hạ Thu Đông. Con người cũng có bốn khổ: sanh già bệnh chết.

Tam giới không an vì lửa vô thường đốt khắp nơi nơi. Cõi trời đại phước đức, đại quang sáng, đại oai thần cũng không thoát khỏi. Chỉ vì bốn khổ sanh già bệnh chết của muôn loài, đức Phật mới xuất thế để dạy phương pháp điều phục: “Chỉ có thắng pháp vô sanh bất diệt, hồi các bậc có trí nên xét kỹ”. Thân tráng niên tựa hồ mạnh khỏe. Nhưng tuổi già

và cái chết sẽ sập tới. Cũng như mùa Đông sẽ về để kết liễu một năm qua.

Tất cả chúng sanh ai cũng đeo sẵn án tử hình. Ngày xử tử thì không quyết định. Có thể chỉ một chốc nữa. Có thể là ngày mai hoặc sang năm. Có thể là bao nhiêu chục năm nữa.

Trong nhà tù, những người chờ ngày gọi đi đền tội, đâu có thiết ăn ngon mặc đẹp. Lòng họ chỉ ước mong duy nhất một tờ sắc lệnh ân xá.

Ở trong khám Ta Bà, chúng sanh nào cũng là tử tù. Chỉ vì không đủ trí tuệ để nhớ rõ hoàn cảnh bi đát của mình nên mới có thì giờ tìm hơn thua trong va chạm hay một lời nói.

Người bị án xử tử đã được Luật sư chỉ bày cách thoát thân mà không chịu để tâm. Cứ mãi tranh cãi phải quấy với

các bạn đồng nghiệp. Người này chẳng ngu cũng cuồng.

Cho nên tu là điều cần yếu. Tha thứ xót thương bạn đồng cảnh là tướng trí tuệ. Thân chúng sanh là một chuỗi vay mượn đất nước gió lửa. Đã vay thì phải trả, nên chết là một quyết định. Vì quên sự thật này, chúng ta cứ lo đề cao chấp ngã. Dù chỉ một lời chê từ xa, ta cũng bực tức cáu kỉnh.

Nếu đủ trí tuệ để nhớ thân mình chỉ là một nghiệp báo, đời sống sanh già bệnh chết là một chuỗi ngày đáng thương, thì thương mình thương người, chúng ta dễ dàng có bốn đức Từ, Bi, Hỷ, Xả trong khi đối xử với nhau.

Ai cũng phải chết. Thế mà hàng triệu người, may lắm mới có một bình tĩnh thản nhiên khi chết.

Lâm chung thể xác đau đớn, tinh thần rối loạn. Nếu không bình tĩnh thì sẽ theo nghiệp về cõi khổ. Hoặc ngất lịm trong bào thai để lao mình theo bánh xe luân hồi vô tận. Muốn giải thoát cần nhớ rằng: Thân đất nước gió lửa hư vọng, cảnh do nghiệp báo ảo thuật an bài. Chỉ có tánh Thường Tịch Quang mới là chân thật.

Cho nên giờ phút còn sống đây, chúng ta phải luyện tâm miên mật, xa lìa bốn yếu tố: tham yêu, giận ghét, sợ hãi và si loạn. Hàng ngày đối những cảnh hiện trước sáu căn, dù khả ái hay khả ố, chúng ta tập bình tĩnh, nhớ rằng: Sắc tướng, âm thanh là do tâm biến hiện theo nghiệp báo. Duy tánh Phật là sự thật. Nếu đối cảnh không nhớ được như vậy, không thật sống với trí tuệ như

vậy, thì dù chúng ta đã học tất cả giáo lý cũng vô ích vào lúc nhắm mắt tắt hơi.

Đức Thích Ca có đại nghệ thuật cứu được chúng ta:

- Quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Chúng con si mê không phân lành dữ nên nay chịu các ảo tưởng buộc ràng. Cầu xin chư Phật, Bồ-tát, Thánh Hiền dắt dẫn đến chỗ an lành thoát khổ, gia hộ cho chúng con về tới cõi Tịnh-độ vĩnh an.

Liệt vị Tổ sư đã nối tiếp trong 25 thế kỷ, truyền trao lại cho chúng ta bí quyết:

- Chỉ có lòng tin chân thành là cửa giải thoát duy nhất.

Vậy để có thể đối thủ với những kinh sợ của kiếp luân hồi, chúng ta cần nhận thức sáng suốt về bản chất tâm linh thật sự của mình. Nương Tam-bảo

gia hộ, từ căn bản trí chúng ta viên mãn Bồ-đề.



“Tất cả các pháp hữu vi đều như mộng huyễn, bọt nước, bóng ảnh, sương sớm mai, ánh điện chớp...” Phải hằng quan sát như vậy (Kinh Kim Cang).

Từ thế kỷ thứ VIII, đức Liên Hoa Sanh (Padma Sambhava) đem ánh sáng đạo Phật đến xứ Tây Tạng. Đồng thời giáo hóa người sống. Ngài dạy phương pháp cứu độ người chết:

Đặt thi hài nằm nghiêng bên phải như Phật nhập Niết-bàn. Tay trái duỗi trên vế. Tay phải để dưới cằm. Phủ tấm vải trắng trên mặt. Không ai được động chạm đến. Thông thường từ 3 đến 4 ngày, một vị Sư đến giúp cho thân thức

thoát thân. Bà con quyền thuộc phải ra khỏi phòng. Đóng hết các cửa, im lặng hoàn toàn. Sư ngồi cạnh xác chết tụng kinh A Di Đà, chỉ đường Cực Lạc. Căn dặn người chết chớ quyền luyến tài sản và quyền thuộc. Mỗi bữa ăn, đặt một bát cơm trước xác thân, sau rồi vất bỏ. Chôn rồi tiếp tục cúng cơm trước di ảnh cho đến hết 49 ngày. Bà con quyền thuộc chào vĩnh biệt, đốt ảnh và bài vị. Bao nhiêu quần áo của người chết cúng dường vị Lạt Ma như vật phẩm tạ. Cuối một năm, thiết đàn lễ tạ Tam-bảo.

Khi người chết hiểu được thực sự họ không còn sống, họ cảm thấy mong muốn có một xác thân. Mong muốn cùng cực, không thể vượt qua. Họ đi tìm xác thân. Các vị đã giác ngộ thì không có thân trung ấm mà hóa sanh về thẳng cõi trời. Chưa giác ngộ thì suốt 49 ngày,

người chết bị ảo tưởng của nghiệp lực chi phối. Người thật ác vào ngay địa ngục. Trường hợp này rất hiếm. Người có khuynh hướng giải thoát, hy vọng duy nhất là được tái sanh làm người.

Tất cả cảnh tượng thân trung ấm thấy, hay dở tốt xấu, đều không thật, chỉ do vọng tâm biến ra. Nhận thức quyết định được nghĩa này, tin chắc như thế là giải thoát.

Thân trung ấm như đứa bé kinh ngạc trước màn ảnh, khó khăn mà nhớ được đây là ảo giác. Trước tiên là cảnh vui phát xuất từ những khát vọng Thánh thiện. Kế đến cảnh tương ứng với bản chất thấp kém thuộc thú tánh. Người chết sợ hãi chạy trốn. Nhưng than ôi! Cảnh và người đâu có rời nhau.

Mỗi người có giấc mộng của mình, không ai giống ai. Đây chỉ lấy thí dụ cảnh giới có thể hiện cho trung ấm một Phật tử bình thường Tây Tạng. Ngoài ra, người Hồi giáo thấy thiên đàng của Mohamet, người Cơ đốc giáo thấy đức Chúa v.v... tùy theo nội dung tâm tưởng của mình.

Tất cả những cảnh trông thấy dù là Thánh linh, ác quỷ, các nơi hành hình đền tội đều là ảo tưởng. Phật giáo chỉ có một mục đích thức tỉnh người đang mộng trở về thực tại, chính là Niết-bàn siêu thế (Nhất chân pháp giới).

PHẦN I

Hơi thở sắp chấm dứt, một người đứng đắn có tiếng nói rõ ràng, khuyên phát thiện nguyện để cầu sự gia hộ của

chư Phật Bồ-tát. Thiện nguyện che chở cho thân trung ấm khỏi sợ hãi, giúp thoát các chạu bẫy nguy hiểm.

Gia quyến nên tận tình cúng dường Tam-bảo để giúp phước lực cho nạn nhân. Xoay mình người bệnh nằm quay mặt về bên phải, nhẹ nhàng nhưng cương quyết.

I- Gân hết thở. Người ngoài tưởng bệnh nhân ngất lịm nhưng thật sự họ đang ở một cảnh giới trong suốt như bầu trời không mây. Thần trí tĩnh lặng như hư không. Đây là ánh sáng chân thể của chúng ta. Ở người có định lực, thời gian này kéo dài từ 4 đến 7 ngày. Bình thường thì chừng một bữa ăn. Nơi người thần kinh yếu kém thì chỉ một gậy móng tay. Vào lúc đó, người hộ niệm nên lớn tiếng khuyên phải an định đừng xao lãng. Nguyện từ nay mãi mãi làm lợi ích

chúng sanh, cầu cho tất cả đều thành Phật đạo.

“Này Nguyễn Thị A, hãy nhận định rằng con đang ở trong ánh sáng của Pháp-thân, hãy phát nguyện phục vụ pháp giới hữu tình, hãy rải lòng từ bi thương xót đến vạn loài. Hãy cố gắng an định trong thật cảnh toàn thiện toàn hảo duy nhất. Đây là quang thể không sanh diệt của Phật A Di Đà. Này Nguyễn Thị A! Hãy chứng nghiệm rõ ràng bản chất của người đồng thể với Phật A Di Đà.

Nếu được như thế thì sự giải thoát chắc chắn. Này Nguyễn Thị A! Con hãy nhất tâm niệm Phật. Nam mô A Di Đà Phật...” (Hộ niệm thông thả rành rẽ rõ ràng miên mật).

II- Hơi thở dứt hẳn. (Tiếp tục niệm Phật. Thân trung ấm ở trong tình trạng sáng suốt

của ảo tưởng, không biết mình đã chết. Nó thấy nghe những than khóc của bà con. Người hộ niệm nên khuyên nó hãy an định tinh thần chuyên niệm Phật. Ánh sáng chỉ kéo dài độ một bữa ăn. Nếu giai đoạn hộ niệm này thành công, sự giải thoát cũng đạt được).

III- Các ảo tưởng của nghiệp thức bắt đầu nổi dậy. Nhiều âm thanh, nhiều ánh sáng, nhiều tia bức xạ hiện ra, gây sợ hãi lo lắng mệt nhọc cho trung ấm. Người hộ niệm lớn tiếng nói rõ ràng thông thả: Này Nguyễn Thị A thương mến! Con đã chết rồi. Đây là luật lệ chung cho tất cả mọi người, ai ai có thân rồi cũng phải chết. Chỉ đức Phật vô sanh mới bất diệt. Chớ nhớ tiếc cha mẹ, bạn bè, con cháu. Vì từ nay con không thể tiếp tục ở lại với họ. Thân họ cũng như thân con, là những thứ hư vọng vô thường, không có thật. Tất cả những cảnh giới con sẽ thấy

nghe, ánh sáng rực rỡ, cảnh đẹp mùa xuân hay sấm sét vang động, những khủng khiếp, đều là tướng của tâm thức con hiện ra. Hiểu biết và tin chắc như thế để bình tĩnh không mừng, không hãi, an định tinh thần mới thoát khỏi sự lang thang của nẻo luân hồi.

- Ánh sáng màu xanh dương rực rỡ chói lọi là Pháp giới trí (Tỳ Lư Giá Na) đây là ánh sáng cứu độ. Con đừng sợ hãi chạy trốn ánh sáng chói lòa này. Hãy niệm Phật A Di Đà với tất cả tin tưởng. Đồng thời một luồng sáng trắng mờ phát xuất từ các Thiên thần. Chớ ưa thích, chớ nhìn tới, chớ theo về cõi trời. Cứ một lòng niệm Phật cầu về Cực Lạc.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

- Đại viên kính trí chói sáng một luồng trắng rạng rỡ đến độ hầu như con

không thể nhìn nó. Đây là đại từ bi lực của các Bồ-tát Kim Cang, Địa Tạng, Di Lặc. Đồng thời một luồng ánh sáng nhạt, màu khói xám, từ địa ngục hiện trước mắt con. Con phải thân tâm khiêm tốn sám hối tội sân giận. Chớ nhìn quanh mình, dù thấy cảnh gì cũng chớ khởi tâm phiền hận. Một lòng quy y nương tựa ánh sáng chói lòa và niệm Phật.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

- Bình đẳng tánh trí chói lọi ánh sáng vàng. Đức Phật Bửu Sanh, đức Phổ Hiền và 4 Bồ-tát nữa, 6 hình tướng Bồ-đề chói sáng đến độ mắt con không dám nhìn thẳng. Kèm theo là một luồng ánh sáng mờ màu vàng vàng xanh xanh phản chiếu từ thế giới loài người. Nếu con có thể nhận ra, sự tỏa sáng rực rỡ kia chính là thần trí của con thì con và ánh sáng hòa đồng. Đại giác ngộ sẽ đạt

được. Con cứ một niềm quy y Phật A Di Đà, tin tưởng ánh sáng ấy. Tập trung hết tinh thần sám hối nghiệp ích kỷ và xin theo Phật. Quyết không nhìn tới ánh sáng mờ xanh.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

- Diệu quan sát trí chói sáng màu đỏ, nếu con nhận được đây là ánh sáng trí tuệ của con, hòa đồng được với nó thì con đạt được thật tánh A Di Đà. Nhưng đồng thời một ánh sáng hung hung đỏ phát xuất từ cõi ngã quý. Đây là nghiệp dính mắc lưu luyến cõi Ta Bà cảm hiện ra. Theo nó thì con đường giải thoát sẽ tuyệt vọng. Con phải chí thành quy y ánh sáng rực rỡ kia, một lòng niệm Phật A Di Đà cầu về Cực Lạc.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

- Hỡi Nguyễn Thị A yêu quý! Hãy lắng nghe. Chớ xao lãng. Thành sở tác trí màu lục sáng chói, chớ sợ hãi chạy trốn. Đây là công năng trí tuệ của con phát ra. Hãy triệt-để định thần sống với ánh sáng ấy. Đồng thời một ánh sáng cũng màu lục, mờ mờ phát xuất từ cõi A-tu-la, chiếu đến con. Con nên bình thản không ưa không ghét. Đừng sợ hãi ánh sáng chói lợi mà quyết tâm tin tưởng quy y. Dù cảnh gì hiện ra cũng chớ khởi lòng ganh ghét hận thù tranh đấu. Tin rằng thật tướng của những cảnh ấy chính là Phật A Di Đà, một lòng niệm Phật cầu về Cực Lạc.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

- Tất cả những luồng ánh sáng rực rỡ chói sáng đã nói ở trên, đồng thời rọi tới cứu độ. Mỗi ánh sáng đều kèm theo một luồng ánh sáng mờ của sáu đạo

cũng đã nói ở trên. Bởi thế phải nhắc lại: chớ sợ hãi những hào quang Thánh trí. Nghiệp lực lôi cuốn khiến con muốn theo một ánh sáng mờ. Nếu con không cưỡng nổi thì tội nghiệp cho con, biển khổ mông mênh biết bao giờ ra khỏi? Hãy tin chắc các xạ tuyến tử bi của 5 trí Như Lai, hãy quy y Tam-bảo. Chớ buông xuôi theo sức hấp dẫn của sáu đạo. Thành tâm cầu khẩn là phương pháp giải thoát duy nhất. Nhờ đức tin, người tâm thường nhất cũng được giải thoát, kẻ hèn kém nhất, nhờ một lòng thiết tha cầu nguyện cũng được giải thoát.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

- Các Thánh thần đến đón người hiền lương. Những hình ảnh kỳ lạ khủng khiếp, những âm thanh diên đảo người nghe, đến đón kẻ bất lương về để trừng phạt.

“Nguyễn Thị A! Con chớ sợ hãi, hãy nhận ra những Thánh trí sáng chói chính là của con. Chớ sợ, chớ chạy trốn. Chớ bị màu xanh mờ nhạt đưa về cảnh súc sanh, vô biên khổ sở trong nô lệ, căm ngọng và ngu si, với thời gian lâu dài tính bằng số kiếp.

Hãy đặt lòng tin vào 5 màu chói sáng. Cầu về Cực Lạc Phật A Di Đà”.

(Nếu có thể biết ngoại cảnh là duy tâm tạo, hoặc có tín ngưỡng thâm sâu, thì ở giai đoạn này vẫn đạt được giải thoát, dù người có khuynh hướng xấu cũng hy vọng). **Hãy nhất tâm niệm Phật.**

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

(Từ đây sự giác tỉnh trở nên khó khăn, vì trung ấm sợ hãi kinh hoàng khủng khiếp. Nên cần phải chánh tâm, lớn tiếng rõ ràng, siêng năng khai thị. Nếu người chết hiểu biết

đúng lý duy tâm thì chính nhờ những sợ hãi này báo động mà cố gắng định thân, không dám xao lãng. Ở giai đoạn này vẫn được giải thoát. Rất nhiều tín đồ, trí tuệ và đạo đức còn kém. Vì tin tưởng giáo lý bí truyền, nên giữ được bình tĩnh. Còn các tu viện trưởng đã nhiều hy sinh trong sự tu hành, các tiến sĩ Phật học nắm vững luật nghi, sinh tiền coi thường giáo lý nói về cõi âm, nay trung ấm bất chợt thấy những hình tướng trái ý, tâm trạng ác cảm và đối kháng khởi dậy. Ngay lúc ấy họ bị đọa về cảnh giới đau xót. Thông hiểu đạo pháp, người ta được giải thoát đã đành, giáo lý tuyên dương lúc lâm chung còn dắt dẫn được kẻ ác nặng nghiệp vượt qua những con đường huyền bí nguy hiểm. Đây là việc nên làm).

A) Nguyễn Thị A yêu quý ơi! Con hãy định tâm đừng xao lãng, nếu con thấy một vị 3 đầu 6 tay 4 chân, một vạch nâu

sẫm chia mặt thành hai màu, bên phải trắng, bên trái đỏ, toàn thân phát lửa sáng rực, 9 mắt mở to hung dữ. Một người đàn bà đưa lên miệng vị này một vỏ ốc lớn đựng đầy máu tươi. Cả 2 găm vang như sấm.

Này Nguyễn Thị A! Chớ khiếp sợ, con phải cố gắng bình tĩnh nhận ra hình thái tâm linh của chính con. Đây là do tâm thức con biến hiện ra. Hình tướng thì hư vọng mà thể là Như Lai Tạng diệu chân như tánh. Nếu con có thể nhập vào chân lý ấy, con sẽ được đại giác ngộ trong nháy mắt.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

B) Này Nguyễn Thị A thương quý! Nếu con khiếp sợ chạy trốn thì con sẽ gặp những đôi nam nữ uống máu, hình tướng cũng như đã nói. Đây là do đầu

não con đã tạo ra hình ảnh này. Lửa bốc chói sáng, con chớ có khiếp đảm. Đây là sản phẩm của thần trí con mà thôi, trên thực tế thì đó là hào quang của Phật A Di Đà và ánh sáng của cõi Cực Lạc. Nếu con nhận ra sự thật như thế, thì ngay lúc ấy là giải thoát.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

C) Này Nguyễn Thị A yêu quý! Hãy lắng nghe chớ xao lãng! Con đang thấy rất nhiều những hình người đầu thú (sư tử, cọp, beo, trâu, chó v.v...) với những tướng trạng ghê gớm cùng cực, loài người không thể tưởng tượng được, con cố gắng an định tinh thần để nhớ rằng, đây chỉ là tướng tượng của thần trí chính con. Những hình ảnh này chỉ là hư vọng, không làm gì được con. Nếu con nhận ra chư vị ấy chính là tâm con, những ghê sợ sẽ tan biến, tức khắc con

đạt được tánh thể Phật đà. Nếu không giác tỉnh, con sẽ sợ hãi chạy trốn. Vì sợ hãi những tướng tượng của chính mình, con đi mãi trong đường sanh tử. Những hình ảnh này lớn lắm, che khắp cả bầu trời. Con chớ khiếp đảm. Nếu biết những hiện tượng này chỉ là những phóng xuất của chính tâm trí con, thì tánh thể Phật đà sẽ đạt được ngay, tức thân thành Phật vì con đã nhận được cảnh và chúng sanh đều là Pháp-thân của con.

Nguyễn Thị A yêu quý ơi! Nếu không thể nhận ra những hình tướng ghê rợn ở trước mắt kia, chỉ là ảo giác của mình thì dù con có thông suốt tất cả kinh tạng và chú thuật, dù con đã thực hành đạo lý cả một kiếp, con cũng không đạt được tự tánh Di Đà. Nếu con biết đó là tướng tượng của riêng con, thì chỉ một

sắc tướng, một âm thanh thôi, con cũng thể nhập được chân tánh. Con hãy nhớ đến ngôi Tam-bảo, cầu nguyện rằng:

Quy y Phật! Quy y Pháp! Quy y Tăng! Con vì si mê không phân lành dữ, nên nay chịu ảo tưởng buộc ràng. Cầu xin chư Phật, Bồ-tát, Thánh Hiền dắt dẫn đến chỗ an lành thoát khổ. Gia hộ con về tới Tịnh-độ vĩnh an.

Như vậy lòng tin chân thành, con khẩn nguyện. Điều này rất quan trọng, con chớ xao lãng. Dù nghiệp ác quá nặng, nghiệp lành quá yếu, cũng hy vọng giải thoát.

Nam mô A Di Đà Phật... (20 tràng).

(Người lúc sinh tiền đã hằng tập thực nghiệm bản thể thật của mình, có một năng lực rất lớn, ngay từ khi ánh sáng trong suốt hiện ra. Bởi vậy, còn sống phải tập bình thản

an hòa trong mọi hoàn cảnh, cả khi có bảy con chó xúm lại cắn. Được như thế thì dù đã phạm năm trọng cấm cũng chắc chắn được giải thoát. Giáo lý này ít người hiểu nhưng vì rất cần nên gắng phổ biến cho tất cả chúng sanh được an tường, đặc biệt bên các giường bệnh và những ai còn nặng ngã chấp. Cứ như trên nói đi nói lại ngày đêm chuyên cần. Càng nhiều càng hay để thân trung ấm có chỗ dựa nương).

PHẦN II

(Đánh lễ Tam-bảo cầu gia hộ rồi gọi tên người chết ba hay bảy lần để khai thị. Thân trung ấm dù ở xa đến đâu, cứ chí tâm gọi tên họ vẫn nghe tiếng và đến tức khắc).

Này Nguyễn Thị A! Hãy lắng nghe cho kỹ và gắng ghi nhớ đừng quên. Thân con hiện tại là thân trung ấm, không có da thịt, nhưng có nhiều khả năng kỳ diệu. Lúc này trong sáu đạo, nếu nghiệp báo con phải sanh về cõi nào, thì cảnh giới đó sẽ hiện rõ cho con thấy. Con phải bình tĩnh, an định, không yêu không ghét, sống với tánh chân-không của con bản lai vẫn chói sáng. Nếu không thể giải thoát bằng cách ấy thì cứ nhất tâm niệm Quán Thế Âm Bồ-tát. Điều này quan trọng chớ xao lãng.

Lúc sống dù đi điếc, thân trung ấm nay đủ sáu căn, đi qua sông núi rất nhanh chóng, thấy nghe rất xa. Con chớ mừng việc đó. Phải biết thân trung ấm của ai cũng vậy. Gió nghiệp cuốn con đi lang thang không thể tự dừng nghỉ. Con thấy rõ bà con dòng họ, nhưng họ không thấy con, không nghe con nói. Cần thận chớ bực mình vì tâm sở sân giận đưa về ba đường ác khổ. Lúc này chỉ nên nhất tâm niệm Quán Thế Âm Bồ-tát đại từ bi cứu con thoát các hiểm nguy.

Nam mô Quán Thế Âm Bồ-tát...

(20 tràng)

Từ nay đến 49 ngày những luồng gió khủng khiếp, con sống trong một vùng tối đen dày đặc ghê rợn, những âm thanh đe dọa, những hung thần ác quỷ hiện lên với đủ thứ vũ khí, những mưa tuyết lạnh thấu, hoặc tiếng lửa cháy

hoặc tiếng gió rít. Người ta sợ hãi quá, cứ cắm đầu chạy tuy chẳng biết về đâu. Trước mắt là những hố sâu thăm thẳm. Nguyễn Thị A con ơi! Nam mô Quán Thế Âm Bồ-tát cứu vớt con đừng đọa lạc tam đồ. Dù thân con không thể ở yên, cứ bắt buộc phải tiến tới, con cố gắng an định tinh thần. Dù sướng dù khổ cũng chỉ là nghiệp lực an bài. Lúc này con chỉ có 2 việc nên làm: 1) Thiên định. 2) Cầu nguyện. Có thể nhiều lần con tìm cách trở về xác thân. Nhưng đâu còn thân nữa nên người ta tìm cách tái sanh. Nguyễn Thị A nên nhớ kỹ: Thân là gốc khổ, chớ có ước mong. Chỉ nên nhẫn nại một lòng cầu nguyện đức Quán Thế Âm.

Nam mô Quán Thế Âm Bồ-tát...

(20 tràng)

Thiện thần đồng sanh trình bày điều tốt, ác thần đồng sanh trình bày điều xấu. Diêm Vương chiếu kính nghiệp. Dao phủ dù có chặt đầu, moi tim, đau đớn đến đâu, con cũng không thể chết được. Vì tất cả chỉ là ảo giác, do thần thức con biến ra. Trong thực tại chỉ có Pháp-thân chân-không của con đang minh chiếu rõ ràng.

Này Nguyễn Thị A! Ranh giới giữa Phật và chúng sanh là ở đây. Giờ quan trọng này bị xao lãng thì vô số kiếp ô trược và đau khổ đợi chờ. Giác ngộ thì giải thoát trong giây phút. Nếu cứ để sợ hãi khủng khiếp khuynh động tinh thần thì đức Quán Thế Âm ngàn mắt, ngàn tay cũng không thể cứu con được nữa, và tới đây lòng từ ái của các đấng cứu thế với con đành dứt đoạn. Vậy hãy để hết tinh thần mà cầu nguyện.

Nam mô Quán Thế Âm Bồ-tát...*(20 tràng)*

Hỡi Nguyễn Thị A yêu quý! Cha mẹ con hiện giờ, vì muốn lợi ích cho con đang giết trâu, bò, heo, gà để tế lễ. Con chớ nổi giận, lúc này giận tức liền thành lửa địa ngục. Con phải nhớ kỹ: Dù ai làm gì chẳng nữa, con chỉ một dạ xót thương. Từ bi là cửa giải thoát. Gia đình con đem của cải bá thí để cầu phước cho con. Nếu con khởi tâm tiếc của thì sẽ sa vào thế giới ngã quý, chịu đói khát khôn khổ. Nghi thức lễ bái, cầu siêu cho con chẳng đúng pháp, Tăng lữ chẳng đoan nghiêm, con bực bội, thế là tai hại cho con. Nguyễn Thị A yêu quý! Tâm trí con hiện tại đang chuyển vận không ngừng. Mọi tư tưởng tốt xấu của con lúc này đều có sức dẫn dắt rất mạnh. Vậy dù

cảnh nào hiện ra, con cố chỉ có 3 tâm niệm: bình tĩnh, xả ngã và từ bi.

Nam mô Quán Thế Âm Bồ-tát...*(20 tràng)*

Một lòng chân thành quy y Phật Pháp Tăng.

Mờ mờ con thấy các màu:

- 1- Màu trắng của chư Thiên.
- 2- Màu lục của A-tu-la.
- 3- Màu vàng của người.
- 4- Màu xanh của bàng sanh.
- 5- Màu đỏ của ngã quý.
- 6- Màu xám của địa ngục.

Thân con chịu nghiệp nào, màu ấy sẽ hiện rõ. Màu gì chẳng nữa, con cứ nhất tâm niệm đức Quán Thế Âm, một lòng tin tưởng, Ngài sẽ cứu độ con. Nhớ ngửa mặt lên mà đi.

Nam mô Quán Thế Âm Bồ-tát... *(20 tràng)*

PHẦN III

ĐÓNG CỬA TỬ CUNG

Này Nguyễn Thị A! Con hãy:

1) Bình tâm tĩnh trí, một lòng cầu về cõi Phật A Di Đà.

2) Thấy nam nữ giao hội, chớ bước tới. Coi cha như đức Địa Tạng, mẹ như Bồ-tát Quán Thế Âm. Một lòng cung kính niệm danh hiệu các Ngài.

3) Nếu nghiệp làm loài đực thì cảm thấy muốn kháng cự cha, trù mến mẹ. Nếu nghiệp làm loài cái thì cảm niệm ngược lại. Ngay khi ấy tinh trùng và trứng hợp nhau, tâm thức thấy vui một thoáng rồi ngất lịm. Thế là đã bị đóng khuôn vào bào thai. Theo cách ấy người

ta thành chó, heo, gà, kiến, sâu v.v... chịu đựng lâu dài những thảm khốc không thể tưởng tượng. Thật là khủng khiếp.

Này Nguyễn Thị A! Muốn thoát số phận ấy, phải nhớ rằng: “Ta là một hữu tình khốn khổ từ vô thủy, chính chỉ vì hai việc ghét và yêu”. Nay con quyết tâm giác tỉnh không để cho ghét và yêu lôi cuốn.

Dù ở cảnh hấp dẫn đến đâu cũng chánh niệm: Vực thăm luân hồi vô cùng nguy hiểm, rất dễ vào mà rất khó ra.

Dù ở cảnh trái ý đến đâu cũng chỉ một lòng từ bi, tha thứ và xót thương.

4) Quyết định tin chắc những cảnh đang thấy nghe, dù hay dở tốt xấu, dù ân oán hay khủng khiếp cũng đều là ảo tưởng. Xin đức Địa Tạng Vương Bồ-tát

cứu vớt con ra khỏi đường mê, đưa con về cảnh giới an lành vĩnh viễn.

Nam mô địa ngục chưa không, thể chẳng thành Phật, chúng sanh độ tận mới chúng Bồ-đề, đại bi đại nguyện, đại thánh, đại từ, bản tôn Địa Tạng Vương Bồ-tát.

Nam mô Địa Tạng Vương Bồ-tát...

(20 tràng)

(Thân trung ấm có những khả năng siêu phàm nên dễ hiểu những giáo lý cao. Trí nhớ của nó gấp 9 lần hơn lúc làm người. Do đó sự hộ niệm suốt 49 ngày nói đi nói lại nhiều lần, là rất lợi ích.

Tùy theo sự ưa thích của người chết mà hướng dẫn họ về cõi Tịnh Lưu Ly của đức Dược Sư hay cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà. Nếu lúc bình sanh vẫn muốn làm người tài đức để phục vụ chúng sanh thì khuyên họ:

a- Tỏa lòng từ bi đến bà mẹ.

b- Niệm Phật và mười phương Bồ-tát cầu gia hộ cho đừng lạc đường.

Vì nghiệp lực chi phối nên thường tốt thấy ra xấu, dở thấy ra hay. Nên cứ để tinh thần thông dong, không ham thích cũng không khước từ, không tiến thủ cũng không tránh bỏ. Giữ một tâm trạng hoàn toàn vô tư. Trừ những bậc đã có luyện tập sâu sắc lúc bình sanh, số đông đều bị những khuynh hướng không tốt đưa về thế giới bàng sanh. Cho nên khuyên thân trung ấm, dù gặp cảnh nào cũng cứ khẩn cầu Tam-bảo, quyết lòng nương tựa đáng đại từ bi.

Suốt 49 ngày không giết sanh vật, không than khóc. Làm việc lành càng nhiều càng tốt như phóng sanh, bá thí, in kinh, đúc tượng, cúng dường v.v...

Còn chấp thân thể là ta, còn thấy sáu trần là thật, con người còn tự thấy ngăn cách

với vạn pháp, là còn ở trong ảo giác vô minh. Bao giờ cá vị chấm dứt, cá thể không còn, phiền não sẽ tự hết. Tinh thần vật chất đồng nhất, hành giả chứng Pháp-thân. Thánh nhân nhập Niết Bàn ngay lúc thấy ánh sáng trong suốt đầu tiên.

Nếu có thể an định tinh thần, suy tư về chân tâm bản tánh Thường Tịch Quang ở khắp mười phương, hoặc an trụ vào 3 môn Không, Vô tướng, Vô tác thì nhất thời giải thoát cả bốn loài sanh).

BÁT NHÃ – HỒI HƯỚNG

PHỤC NGUYỆN 3 lần: Cầu xin chư Phật, Bồ-tát gia hộ cho thân trung ấm Nguyễn Thị A thoát các cạm bẫy và các sợ hãi.

TAM QUY