



Khai Thị Của Đức Liên-Hoa-Sanh Về Cõi Trung Giới ¹

Trích Trong Tuyển Tập

‘Advice form the Lotus-Born: A Collection of Padmasambhava’s Advice to
the Dakini Yeshe Tsogyal and Other Close Disciples’

‘Khai Thị Của Đức Liên-Hoa-Sanh: Tuyển Tập Những Huấn Thị Của
Padmasambhava Dành Cho Thiên-Nữ Diệu-Không Yeshe Tsogyal Và Những
Đệ Tử Tâm Truyền Khác’

Erik Pema Kunsang (Erik Hein Schmidt) chuyển từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ
Rangung Yeshe Publications (1994)
Tâm-Bảo-Đàn chuyển từ Anh-ngữ qua Việt-ngữ và chú thích (2004)

Trích Đoạn Lời Mở Đầu (pp. 9 - 10)

Những giáo huấn được tổng hợp trong tuyển tập ‘Khai Thị Của Đức Liên-Hoa-Sanh’ là những lời hướng dẫn truyền khẩu do chính đức Liên-Hoa-Sanh² truyền lại để chỉ dạy cho những vị đệ tử tâm truyền của ngài ở tại Tây-Tạng. Phần lớn, những giáo huấn này là để trả lời cho những câu hỏi của thánh nữ Yeshe Tsogyal,³ [trong quá khứ bà đã từng là] công chúa xứ Kharchen (Tây Tạng). Yeshe Tsogyal đã ghi chép lại tất cả những lời khai thị này và cất giấu tại nhiều nơi như những bảo tàng kinh (*terma*) quý báu, với chủ ý để cho người đời sau khám phá hoặc khai quật vào những thế kỷ sau đó. Hầu hết tất cả những phẩm đoạn (chapter) được trích ra trong toàn bộ giáo huấn của đức Liên-Hoa-Sanh

¹ Cõi trung giới là giai đoạn ‘ở giữa,’ từ khi chết đi cho đến khi tái sinh trở lại. Còn được gọi là cõi ‘trung ám’ hay trạng thái ‘trung ám.’

² Đức Liên-Hoa-Sanh là vị đại đạo sư xuất thân từ xứ Uddiyana, vùng Tây-Bắc nước Ấn thời Cổ, là người đầu tiên đã nhiếp phục được quỷ thần và tà ma ngoại đạo tại Tây Tạng, và đã thiết lập nền móng Phật Giáo tại Tây Tạng vào cuối thế kỷ thứ tám. Đức Liên-Hoa-Sanh còn được biết dưới nhiều tên hiệu khác nhau như Padmasambhava, Padmakara, Guru Rinpoche, Lotus-Born, Lotus-Born from Uddiyana...

³ Thánh nữ Yeshe Tsogyal là vị phối ngẫu tâm linh của đức Liên-Hoa-Sanh và là đệ tử tâm đặc của đức Liên-Hoa-Sanh. Người Tây Tạng coi thánh nữ Yeshe Tsogyal không khác gì ứng thân của một vị Phật-mẫu. Vào cuối cuộc đời, Yeshe Tsogyal đã chứng đắc Pháp thân viên mãn và không lưu lại xác thân phàm sau khi viên tịch.



đều nói rằng mục đích của những bảo tàng kinh này là để đem lại lợi lạc cho tất cả hành giả của những thế hệ tương lai, và trên hầu hết các bảo tàng kinh đều có ghi thêm hàng chữ sau đây: *‘Trong tương lai, nguyện xin cho những giáo huấn này đến được với tất cả những ai là người xứng đáng và hội đủ tiền duyên!’*

Tuyển tập **‘Khai Thị Của Đức Liên-Hoa-Sanh’** là một tài liệu giảng dạy song song với tuyển tập **‘Những Giáo Huấn Dành Cho Thiên Nữ’** (*Dakini Teachings*, Shambhala Publications, 1989). Đây cũng là một trong những nỗ lực liên tục để quảng bá những giáo huấn của đức Liên-Hoa-Sanh đến với quần chúng hiện đại, giúp họ có cơ hội áp dụng những chỉ dạy này vào đời sống hằng ngày. Đức Liên-Hoa-Sanh là một vị đạo sư vĩ đại, là người đã khai lập Phật Giáo tại Tây Tạng vào cuối thế kỷ thứ tám. Tập sách **‘Liên-Hoa-Sanh’** (*Lotus Born*, Shambhala Publications, 1993) có ghi lại đầy đủ chi tiết tiểu sử cuộc đời của ngài.

Tuyển tập **‘Khai Thị Của Đức Liên-Hoa-Sanh’** là tập hợp những lời giảng dạy truyền khẩu của một vị thầy vĩ đại vào bậc nhất của truyền thống Kim Cang Thừa, được gom góp lại từ những bảo tàng kinh (terma) khác nhau. Những bảo tàng kinh này, tuy được nhiều người khác nhau khám phá ra trong một chuỗi thời gian kéo dài nhiều thế kỷ tại nhiều địa điểm khác nhau [ở Tây Tạng], nhưng ngôn ngữ sử dụng, mạch văn, và cách hành văn của những tài liệu này lại giống nhau gần như khuôn đúc.

Phần 6 [được trích đoạn trong phần chánh văn dưới đây] đến từ bảo tàng kinh mang tên **Gongpa Sangtal**,⁴ là một hệ (cycle) bảo tàng kinh rất nổi tiếng do ngài Rigdzin Gödem (1337-1408) khám phá. Đây là vị tổ của trường phái Jangter; Jangter có nghĩa là ‘bảo tàng kinh phương Bắc’ (‘northern terma’), một truyền thống của phái Cổ-Mật Nyingma. Rigdzin Gödem có nghĩa đen là ‘bậc minh-tri với lông linh thú’ (‘vidyadhara with the vulture feather’). Ngài đã được đặt cho danh hiệu này vì vào năm lên 12 tuổi, có 3 vệt lông chim thú mọc ra trên đỉnh đầu, đến năm 24 tuổi, lại thấy có thêm 5 vệt lông chim thú nữa mọc ra. Ngài là hoá thân của Dorje Dudjom ở vùng Nanam, là một trong 9 vị đại đệ tử thân tín của đức Liên-Hoa-Sanh, và cũng được xem như là một trong 5 vị pháp vương của bảo tàng kinh.

⁴ **Gongpa Sangtal** là một văn kiện Mật điển gồm có cả thầy 5 bộ, đã được đức Liên-Hoa-Sanh cất giấu và được đại sư Rigdzin Gödem, vị tổ của truyền thống Jangter, phái Cổ Mật Nyingma khám phá. Trong văn kiện Mật điển **Gongpa Sangtal** có ghi lại bài kinh trú danh *‘Phổ Hiền Đại Nguyện’* (Aspiration of Samantabhadra). **Gongpa Sangtal** có nghĩa là *‘Chứng Đắc Vô Ngại’* (Unimpeded Realization) và đây là tên tắt của *‘Trực Chỉ Đại Ngộ Phổ Hiền’* (Showing Directly the Realization of Samantabhadra).



Trích Đoạn Chánh Văn

Phẩm 6: 'The Treasury of Precious Jewels to Dispel Hindrances, Replies to Questions from Yeshe Tsogyal' tức 'Kho Tàng Châu Bảo Để Tiêu Trừ Chướng Ngại, Những Câu Trả Lời Cho Yeshe Tsogyal' (pp. 80 - 83)

... Khi cái chết đến cận kề, con sẽ hoàn toàn bị sức mạnh của 'nghiệp tái tạo'⁵ dẫn dắt và chi phối; do đó, điều tối quan trọng là làm thế nào để có thể tạo được những chuỗi nhân tiếp nối tốt lành (positive causal links). Hãy quên đi tất cả những việc làm tệ hại [trong quá khứ], và chỉ nghĩ nhớ đến tất cả những việc làm tốt đẹp, những thiện hành mà thôi. Hãy nhất tâm an trú nơi một phương pháp hành trì nào mà con đã thuần thực, và trong bất kỳ một giây phút nào, hãy xả bỏ mọi kinh nghiệm vọng tưởng. Nói tóm lại, vào giây phút lià đời, điều tối quan trọng là tạo được một chuỗi nhân tiếp nối đầy thiện hạnh (virtuous link of causation).

Một lần nữa, Tsogyal lên tiếng hỏi: Bạch đại tôn sư, xin hãy đoái thương! Xin hãy chỉ dạy về những điểm chính yếu trong các trạng thái 'bardo' hay trung giới.

Đức Liên-Hoa-Sanh đáp: Tsogyal, hãy lắng nghe đây! Nói đến 'bardo' hay cõi trung giới thì trạng thái trung giới từ khi chết đi cho đến khi thọ mạng trở lại được gọi là 'bardo sinh tử.' **Bardo sinh tử** gồm có 3 điều: (1) điều tốt đẹp nhất là **đạt được giải thoát trước khi phải trải qua kinh nghiệm trung giới**; (2) điều tốt đẹp kế tiếp là **đạt được giải thoát ngay trong trạng thái trung giới**; (3) điều thứ ba là **làm thế nào để tái sinh trở lại**.

Điều thứ nhất gồm có bốn phần: (1) **các nguyên tố [đất nước gió lửa]⁶ tan rã ra sao**, (2) **tất cả mọi tư tưởng** (thoughts)⁷ **chấm dứt như thế nào**, (3) **tuệ giác phi tưởng** [nonconceptual wisdom]⁸ **hiển lộ ra sao**, và (4) **làm thế nào để chứng đắc quả vị Phật bằng cách trực nhận Chân tánh**.

[Thân tứ đại tan rã ra sao]: Trước tiên, khi nguyên tố *đất* tan vào nguyên tố *nước*,

⁵ Nguyên bản tiếng Anh sử dụng cụm từ 'linking karma' (nghiệp nối liền) -- đây chính là 'nghiệp tái tạo' để chỉ nghiệp dẫn dắt đi thọ sanh ở kiếp nối tiếp.

⁶ **Bốn nguyên tố đất nước gió lửa** gồm có: (1) da thịt, xương, tóc, móng tay, (2) chất lỏng, đờm, máu, tủy (3) khí vi tế và (4) nhiệt của cơ thể, vân vân...

⁷ **Bản dịch tiếng Anh dùng danh từ 'thoughts' (tư tưởng)** nhưng đây cũng có nghĩa là 'mental functions' (tâm sở), tức là những hoạt động tâm thức chủ yếu, hay những khía cạnh tâm lý khác nhau khởi sinh từ những nhận thức khác nhau. Có cả thảy 40 tâm sở liên quan đến tâm tham, 33 tâm sở liên quan đến tâm sân, và 7 tâm sở liên quan đến tâm si hay vô minh.

⁸ **Tuệ giác phi tưởng (nonconceptual wisdom)** còn được định nghĩa là trí tuệ vô phân biệt (nondual wisdom), vượt mọi khái niệm.



nút thắt kinh mạch ở luân xa rốn (nadi-knot at the navel)⁹ sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố đất trong con sẽ bị bại liệt, thân thể con sẽ cảm thấy rất nặng nề, tâm thức lu mờ, và con sẽ có một kinh nghiệm tựa hồ như ảo ảnh [mirage] hiện ra.

Kế tiếp, khi nguyên tố *nước* tan vào nguyên tố *lửa*, nút thắt kinh mạch ở ngay luân xa tim sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố nước trong con sẽ bị bại liệt, miệng và mũi con sẽ ráo hoảnh, tâm thức rối bời, và con sẽ có một kinh nghiệm tựa hồ như khói mờ hiện ra.

Thứ ba, khi nguyên tố *lửa* tan vào nguyên tố *gió*, nút thắt kinh mạch ở ngay luân xa cổ họng sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố lửa sẽ bị bại liệt, nhiệt độ trong người hạ thấp dần, mọi cảm nhận sẽ trở nên chao đảo, và con sẽ có một kinh nghiệm tựa hồ những con đom đóm hiện ra.

Thứ tư, khi nguyên tố *gió* tan vào *thức* (consciousness), nút thắt kinh mạch ở luân xa của bộ phận kín sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố gió sẽ bị bại liệt, hơi thở sẽ ngừng ra vào qua hai lỗ mũi, tâm thức bị rối rắm, và có chút gì như là ánh sáng hiện ra.

Tất cả mọi tư tưởng¹⁰ **chấm dứt như thế nào:** Ở phía cuối¹¹ của đường khí trung ương (central channel) là giọt tinh chất [màu đỏ] con nhận được từ mẹ trong hình dạng của chủng tự A. Khi năng lực của đường khí mạch vi tế bên phải [right channel] trở nên yếu ớt thì giọt tinh chất A chạy ngược lên trên.¹² Khi hiện tượng này xảy ra, con sẽ thấy dấu hiệu của một *cảnh tượng* màu đỏ. Vào ngay giây khắc đó, tất cả mọi trạng thái tư tưởng (thought states)¹³ liên hệ đến *tham* cũng tuyệt dứt.

Ở phía trên cùng¹⁴ của đường kinh khí trung ương là giọt tinh chất [màu trắng] con nhận được từ cha trong hình dạng của chủng tự HANG. Khi năng lực của đường khí

⁹ Có tất cả là 22 nút thắt kinh mạch (nadi knots) nằm giữa đường khí trung ương và hai đường khí phụ chạy dọc cơ thể. Khi những nút thắt này, từng cặp một, được khai thông nhờ vào công phu tu tập thì hành giả sẽ đạt được 'địa' (bummi), bắt đầu từ 'địa' thứ nhất cho đến 'địa' thứ mười một để đạt đến quả vị Phật. 'Địa' cũng được định nghĩa là những quả vị tu chứng của một vị bồ tát trước khi thành Phật, tương ứng với sự khai thông các nút thắt kinh mạch. Theo truyền thống Đại-Thừa, có tất cả là 10 'địa' (thập địa bồ tát) nhưng theo truyền thống Mật-Tông thì có sách lại ghi là có đến 13 'địa' (?)

¹⁰ Xin xem chú thích #6.

¹¹ Đường khí trung ương chính là đường khí mạch trung ương chạy dọc theo thân thể, rất vi tế, bắt đầu từ phía cuối của cột sống và chạy ngược lên đỉnh đầu. 'Ở phía cuối' của đường khí trung ương --ý chỉ chỗ chấm dứt của đường khí mạch này ở đan điền.

¹² 'Chạy ngược lên trên' ở đây ý nói giọt tinh chất A từ dưới đan điền chạy ngược về tụ lại ngay trung khu tim (heart center).

¹³ Xin xem chú thích #6.

¹⁴ 'Ở phía trên cùng' của đường khí trung ương -- ý chỉ chỗ chấm dứt của đường khí mạch này ở tại đỉnh đầu (đỉnh Phạm Thiên).



mạch vi tế bên trái [left channel] trở nên yếu ớt thì giọt tinh chất HANG chạy ngược xuống dưới¹⁵ và một *cảnh tượng* màu *trắng* hiện ra. Vào ngay giây khắc đó, tất cả mọi trạng thái tư tưởng liên hệ đến *sân* cũng tuyệt dứt.

Tiếp theo sau đó, giòng khí chan hoà (pervading wind) ở tại đỉnh đầu trở nên hoại liệt, và từ đó, một *cảnh tượng* màu *đen* hiện ra. Vào ngay giây khắc đó, tất cả mọi trạng thái tư tưởng liên hệ đến *si* (vô minh) cũng tuyệt dứt.

Khi tam độc tham sân si tuyệt dứt như đã nói ở trên thì tâm kiêu mạn và đồ kỵ cũng tự động chấm dứt bởi vì tham sân si nay đã tan hoà vào 3 đường khí mạch vi tế (nadis). Sau đó, hơi thở bên ngoài (outer breath) chấm dứt.

Tuệ giác phi tưởng (non-conceptual wisdom) **hiển lộ như thế nào:** Cho đến giây phút này, tuy hơi thở bên ngoài đã bị gián đoạn nhưng hơi thở vi tế bên trong (inner breath) chưa chấm dứt. Mặt-trời-vươn-lên và mặt-trăng-lặn-xuống sẽ gặp nhau¹⁶, và thần thức (prana-mind)¹⁷ nhập vào đường khí trung đạo (central channel). Bởi cả ba [giọt tinh chất A, giọt tinh chất HANG và thần thức] vẫn còn lưu tồn ngay trong đường khí trung đạo, và bởi vì mọi tư tưởng (tâm sở) đều đã chấm dứt trong một thời gian ngắn, đây sẽ là lúc giác tánh phi tưởng, vô phân biệt (nonconceptual wakefulness) -- hay Trí pháp thân (dharmakaya mind) của chư Phật hiển lộ. Thời gian giác tánh phi tưởng hay Trí pháp thân hiển lộ kéo dài không quá thời gian ta ăn một bữa ăn.

Làm thế nào để đắc quả Phật qua sự trực nhận tuệ giác phi tưởng: Nường vào năng lực của thói quen thường xuyên trực nhận [trong tinh thức và chánh niệm], và nường vào năng lực của sự thâm nhuần và thực chứng những giáo huấn [ta đã truyền giảng cho con], con sẽ nhận diện ra được trí huệ vốn có thường hằng này và đắc quả vị Phật, dung hợp cả hai khía cạnh của Pháp thân, như con gặp mẹ.¹⁸ Tiếp đó, giác tánh của con sẽ vụt ra bằng cửa Phạm Thiên [trên đỉnh đầu] và sẽ thể nhập vào pháp giới.

¹⁵ 'Chạy ngược xuống dưới' ở đây ý nói giọt tinh chất HANG từ trên đỉnh đầu chạy ngược về tụ lại ngay tâm điểm (heart center) của đường khí trung đạo.

¹⁶ **Mặt trời** ở đây ám chỉ giọt tinh chất đỏ ta nhận từ mẹ, và **mặt trăng** ám chỉ giọt tinh chất trắng ta nhận từ cha. Giọt tinh chất đỏ chạy ngược lên, và giọt tinh chất trắng chạy ngược xuống, gặp nhau ở tại tâm điểm, nhập vào giọt tinh chất bất hoại (indestructible drop) ở tâm điểm. Vào giây phút này, thần thức của người chết cũng tụ lại ở đây.

¹⁷ **Prana-mind: Prana** ở đây chỉ 'khí nghiệp' (wind of karma) hay nghiệp lực, và **Mind** ở đây ý chỉ tâm thức còn trong vòng đối đãi của một kẻ chưa đạt giác ngộ (dualistic consciousness of an unenlightened being). Hai chữ này liên hệ mật thiết với nhau. Do đó, đây chính là thần thức của người chết, là tâm thức nhị nguyên đang cỗi trên luồng sóng nghiệp lực.

¹⁸ **The mother and child aspects of dharmakaya:** cũng thường được gọi 'mother clear light' và 'child clear light'. Nường nói khí nghiệp (wind of karma), 'mother clear light' hay 'tự tánh linh quang' (primordial clear light) tự động hiện ra vào giai đoạn cuối cùng của cái chết, còn 'child clear light' là 'linh quang trực nhận tánh Không' do hành giả phát khởi



Trên đây là những hướng dẫn cho một hành giả *thượng căn* để thành tựu Phật quả mà không phải trải qua giai đoạn trung giới hay bardo.

oOo

[Tiếp theo sau đây], những hướng dẫn dành cho hành giả *trung căn* để thành tựu Phật quả *ngay trong* trạng thái trung giới gồm có 4 điểm. [Hai điểm đầu] là cách thức thân tứ đại tan rã và các trạng thái tư tưởng (tâm sở) tuyệt dứt ra sao; hai điểm này cũng giống như những hướng dẫn dành cho hành giả *thượng căn* bên trên.

Riêng điểm thứ ba, **chân tánh** (dharmata)¹⁹ **hoá hiện như thế nào trong trạng thái trung giới**: Nếu hành giả không trực nhận được trạng thái phi tưởng hay Đại viên cảnh trí của Pháp thân (non-conceptual state of dharmakaya) giống như trong trường hợp của một hành giả *thượng căn* thì [vào lúc này] thần thức đang trú ẩn nơi trung khu tim (heart center) sẽ hoà nhập vào đường khí tơ tằm vi tế (white silk nadi).²⁰ [Sau đó, thần thức sẽ] thoát ra bên ngoài, tâm và thân tách rời, con sẽ rơi vào trạng thái bất giác trong 7 ngày.²¹ Tỉnh dậy từ trạng thái bất giác này, chân tánh sẽ hoá hiện trong vòng 5 ngày qua sự xuất hiện của âm thanh, màu sắc, ánh sáng và những khối cầu ánh sáng.

Âm thanh đó chính là những âm thanh tự nhiên phát ra từ nguyên tố *lửa*, lỏng lẻo vô biên và vô cùng dữ dội, âm âm gào thét, như sấm sét chia cắt ngày hạ với ngày đông. Bản giác chân như sáng rõ, hoá hiện thành ra những màu sắc chói chan, rõ mồn một. Những luồng ánh sáng phát ra từ những màu sắc này rực rỡ chói loà giống như ảo ảnh giữa những cánh đồng mùa thu.

Thứ tư, làm thế nào để chứng đắc quả vị Phật bằng cách trực nhận khuôn mặt thật

nướng vào công phu tu tập. Khi 'mother clear light' được chuyển hoá thành 'tuệ giác trực nhận tánh Không' thì đây chính là lúc linh quang 'mẹ' và 'con' được dung hợp toàn vẹn, chứng quả giác ngộ viên mãn.

¹⁹ **Dharmata** hay Chân tánh, cũng thường được dịch ra là 'mind of clear light', 'clear light', 'luminosity', 'tự tánh linh quang', 'thanh quang' hay 'tịnh quang' --là bản tánh chân như sáng rõ, trực nhận được tánh Không hay vô ngã. Ánh sáng ở đây ý chỉ ánh sáng tuệ giác soi rọi không gì ngăn cản được, chủ không có ý nói ánh sáng vật lý bình thường.

²⁰ **Đường khí mạch tơ tằm (white silk nadi)**: 'white silk' diễn tả phần tinh túy của của các đường khí mạch, mỏng manh, mịn màng như những sợi tơ tằm quấn quít đan quyện vào nhau. Phần tinh túy này rất vi tế, là kết hợp của máu huyết và khí lực, trong đó có hiện diện 'tâm Bồ Đề' (Dharmakaya bodhicitta) mang ánh sáng ngũ sắc, là thể hiện tột cùng của Chân tánh (dharmata).

²¹ **Thông thường, thời gian trạng thái bất giác này** được cho là sẽ kéo dài không quá 3 ngày rưỡi. Nhưng thời xưa, người ta dùng cách tính ngày khác với cách tính của ta đời nay; họ dùng 12 tiếng (thay vì 24 tiếng) cho một ngày, do đó, ở đây mỗi tính thành ra 7 ngày thay vì 3 ngày rưỡi.



(natural face)²² **của con:** qua công năng tu tập của con về những gì con đã được chỉ dạy, [con sẽ nhận diện ra được rằng] tất cả những âm thanh, màu sắc và ánh sáng đó chỉ là sự hoá hiện và trỗi dậy của tuệ giác chân như vốn sẵn có trong con, và [qua sự trực nhận này], con sẽ chứng đắc quả vị Phật.

Công phu tu tập của mỗi người mỗi khác, những gì người này cảm thấy quen thuộc không giống với những gì quen thuộc đối với người kia. Đối với hành giả du già đã được huấn luyện về giai đoạn thành tựu (completion stage) của pháp môn quán tưởng Phật (deity yoga)²³ thì tất cả những âm thanh, màu sắc và ánh sáng đó sẽ hiển lộ một cách tự nhiên không khác gì sự hoá hiện của mạn đà la của vị Phật chủ (deity's mandala), và hành giả du già này sẽ chứng đắc quả vị Phật trong dạng Báo Thân (sambhogakaya).

Hành giả du già nào đã chứng đắc sự huyễn ảo của sắc tướng, vị ấy sẽ hiểu rằng sự hoá hiện của âm thanh, màu sắc và ánh sáng cũng chẳng khác chi một giấc mơ hay một ảo tưởng nhiệm mầu, và sẽ chứng đắc quả vị Phật trong dạng Ứng Thân (nirmanakaya).

Hành giả du già nào đã chứng đắc được rằng tất cả các pháp hữu vi, hay tất cả mọi hiện tượng trong cả hai cõi ta bà lẫn niết bàn đều do tâm tạo (*rangrang*)²⁴ thì vị ấy sẽ hiểu rằng sự hoá hiện của âm thanh, màu sắc và ánh sáng đều là 'tự sinh khởi' (self-arising) và 'tự giải thoát' (self-liberated),²⁵ và vị ấy sẽ chứng đắc tinh túy Pháp thân (essence kaya).²⁶

Do đó, con hãy băng qua cõi trung giới nương vào bất cứ pháp môn tu tập nào mà con đã từng có kinh nghiệm hoặc ít nhiều thực chứng.

oOo

[Tiếp theo sau đây, những hướng dẫn dành cho hành giả *sơ căn*]:

²² **Trực nhận khuôn mặt thật** là bản lai chân diện mục. **Natural face** chỉ bản tánh Chân như hay Chân tánh hay Phật tánh.

²³ **Deity** ở đây ý chỉ một vị Phật hay một vị toàn giác, không phải là một thần linh theo nghĩa thông thường. Theo pháp môn 'deity yoga', hành giả Mật-Tông quán tưởng thân khẩu ý của mình là thân khẩu ý của vị Phật hay vị toàn giác đó, và sau cùng là tan hoà vào tánh Không hay vô ngã.

²⁴ **Bản Anh-ngữ dùng cụm từ 'personal experience' (*rangrang*)** để chỉ một kinh nghiệm cá nhân do tâm tạo, không có tự tánh hay thực chất. Kinh nghiệm này giống kinh nghiệm ta có khi nằm mơ, đôi khi còn được dịch là 'one's own projection' (ảo tưởng tự phóng) hay 'self-display' (tự phơi bày).

²⁵ **Tự giải thoát (self-liberated)** ở đây có nghĩa là tự biến, tự tan, tự hoại, tự hóa giải.

²⁶ **Essence kaya** (Phạn: Svabhavikakaya) được định nghĩa là 'tinh túy Pháp thân,' là thân thú tử của trong tú thân Phật dựa theo giải thích của Mật-tông. 'Tinh túy Pháp thân' là kết hợp của Trí Pháp thân, Báo thân và Ứng thân. Theo lời giảng của đại sư Jamgon Kongtrul, 'Tinh túy Pháp thân' là chân tánh của tất cả mọi hiện tượng, thực thể tánh Không, hoàn toàn thanh tịnh.



Cuối cùng, **cách thức làm thế nào để đầu thai trở lại gồm có năm điểm:** [Điểm thứ nhất], sự tan rã của thân tứ đại và [điểm thứ nhì], sự chấm dứt của mọi trạng thái tư tưởng (tâm sở) đều tương tự với trường hợp đã cắt nghĩa ở trên.

Điểm thứ ba, **thức-tái-sanh** (mental body)²⁷ **được từ từ cấu tạo như thế nào qua 8 tầng duyên khởi** (eightfold dependent origination):²⁸ *Vô minh* vì không nhận thức ra được rằng ánh sáng đó chính là Chân tánh của chính con hiện lộ. Do sức mạnh của *vô minh* mà *hành* (tác ý) xảy ra khi 5 loại khí (pranas) tụ hội lại và tạo thành kinh nghiệm luân hồi. Bắt đầu từ đó, *thức* phát triển rõ ràng hơn, luyến bám vào đối tượng. Kế tiếp, *danh-sắc* trong trạng thái trung giới khởi lên. *Thức* mỗi lúc mỗi sắc bén và nhậm lẹ hơn, tạo thành những *giác quan* (lục căn). *Xúc* là khi những giác quan này chạm phải một đối tượng. *Thọ* là cảm giác hạnh phúc, vui sướng hoặc đau khổ, phiền não. *Ái* là khi phát khởi tâm ưa thích hoặc ghét bỏ dựa trên *thọ*. Do đó, tám tầng duyên khởi này sẽ tạo nên thức-tái-sanh của con.

Điểm thứ tư, **kinh nghiệm trung giới diễn ra như thế nào:** những cảnh tượng sẽ hoá hiện tùy thuộc vào nghiệp lực và những thói quen con đã huân tập trong quá khứ; do đó, con sẽ trải qua kinh nghiệm đi chu du về lại xứ sở của tiền kiếp, về lại ngôi nhà của tiền kiếp, và trong vô hình, con vẫn tiếp tục giữ một mối quan hệ mật thiết với tất cả bà con quyến thuộc. Nơi ăn chốn ở trở nên rất hấp bênh, và *thức* (mental body) của con sống nhờ vào hương thơm của các vật thực cúng dường đã được thiêu hoá (burnt offerings). Con có thể đi đến bất kỳ chốn nào một cách dễ dàng không gì ngăn trở được, ngoại trừ một điều là con sẽ không thể nào nhập vào được bào thai của bà mẹ của kiếp kế tới, cũng như không thể nào đến được gần Kim Cang Pháp Tọa (Vajra Seat). Con thường xuyên cảm thấy lo âu, sợ hãi và trong cơn hốt hoảng, con sẽ kinh nghiệm những linh ảnh ghê rợn của loài quỷ-ăn-thịt-người, của loài thú hung ác, của bão tuyết và giông tố âm ập xối xả. Con chạy đi tìm một chỗ nương thân, một nơi để ẩn trốn, bất kể chỗ nào. Các giác quan của con đều rất tinh tường và nguyên vẹn. Con có mắt nhìn thấu suốt siêu phàm, và có thể nhìn thấy những chúng sinh khác [những người chết khác ở trong trạng thái trung giới như con].

Điểm thứ năm, **làm cách nào để tái sinh trong kiếp kế tới:** sau khi chân tánh hay tự tính linh quang đã biến mất, con sẽ trải qua kinh nghiệm của 5 cõi ánh sáng tầm thường (ordinary light paths). *Vô minh* đồng khởi, con đánh mất cơ hội nhận diện tuệ giác linh

²⁷ **Bản Anh-ngữ dùng cụm từ mental body (thức)** nhưng trong tiếng Việt, cụm từ ‘thức-tái- sanh’ làm sáng tỏ vấn đề hơn. Thức-tái-sanh còn có thể gọi là thức-nối-liền vì thức ấy nối liền kiếp quá khứ với kiếp hiện tại.

²⁸ **Tám tầng duyên khởi** gồm có: vô minh (ignorance), hành (formation), thức (consciousness), danh sắc (name and form), lục căn (sense bases), xúc (contact), thọ (sensation) và ái (craving). Đây là 8 duyên khởi đầu tiên trong 12 duyên khởi.



quang này là chân tánh của con. Do tâm vương mắc vào khái niệm đối đãi, con cho rằng linh quang này là một *cái gì khác* [chứ không phải là chân tánh của con]. Vì bám chấp vào sự xuất hiện vọng ảo của *cái gì khác* này mà con sẽ tái sinh trở lại làm chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi, giống như con linh sơn mắc bẫy thợ săn, hay như con ong hút mật nhụy hoa.

Luyến bám vào ánh sáng màu trắng, con sẽ tái sinh trong cõi địa ngục, luyến bám vào ánh sáng màu đỏ, con sẽ tái sinh làm quỷ đói. Bước vào ánh sáng màu đen, con tái sinh vào cõi thú, trong khi bước vào màu vàng, con sẽ tái sinh làm người, còn nếu vương mắc vào màu xanh lục thì con sẽ tái sinh vào cõi trời hay cõi bán thiên A-tu-la. Vào giây phút đó, con phải nhớ nghĩ đến những đau khổ của chúng sinh trong 6 nẻo luân hồi và đừng để bị vương mắc vào bất cứ ánh sáng nào cả.

Trong trạng thái trung giới, thần thức của con có thể xoay chiều đổi hướng rất dễ dàng, cho nên nếu con cứ an trú trong chánh niệm và phát khởi ước nguyện thâm sâu, hết lòng hướng về một cõi Phật trang nghiêm, chẳng hạn như cõi tịnh độ Tây Phương Cực Lạc (Sukhavati) thì chắc chắn con sẽ được tái sinh ở đó, chẳng chút hoài nghi.

Mọi số sót là của người dịch. Mọi công đức xin hồi hướng cho hưởng linh của Sư Tuệ Năng (Lobsang Tenzin) và pháp giới chúng sinh. Nguyện tất cả chúng sinh đem được cái chết vào con đường Đạo.

Tâm-Bảo-Đàn
Ngày 10 tháng 12 năm 2004
Maryland, Hoa Kỳ
www.drikungmahayanacenter.org