

༄༅། །བར་དོ་འགྲམས་པ་རྒྱན་བྱེད་ཐར་ལམ་གསལ་སྒྲོན་བརྒྱལ་སོ།།

BAR DO'I DAM PA GYUN KY'ER T'AR LAM SAL DRON SHUG SO

Tự tánh của tất cả mọi hội tụ đều là vô thường,
điều này đã quá rõ.

Và cũng như thế, chắc chắn rằng mọi sự sinh ra
cũng sẽ kết thúc bằng sự hoại diệt.

Nếu nhìn bằng trí tuệ thì sẽ thấy
thân xác huyễn ảo này
không thể vĩnh viễn thường hằng.

Cái chết mỗi lúc mỗi cận kề,
điều này con hoàn toàn không chút ngờ vực.
Nếu con còn nuôi hy vọng trong ảo tưởng
rằng con sẽ tiếp tục sống mãi, sống hoà,
nếu con còn sống với tâm mê muội như thế
thì đó thực là một tai hoạ vô cùng to lớn!
Xin Thầy hãy độ cho con
để con có thể đem cái chết vào con đường Đạo.



Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát

Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Hướng Dẫn Về Cõi Trung Giới

The Lamp Illuminating the Path to Liberation

A Daily Practice of the Instructions on the Intermediate State

Tsele Nats'og Randrol

*English translation by Mike Dickman
Tâm-Bảo-Dàn chuyển Việt ngữ*



Viet Nalanda Foundation

Tibetan-Buddhism for Vietnamese Vajrayana Buddhists

&

The cover image of the Wheel of Life is archived at:

Hình bìa Bánh Xe Luân Hồi được lưu trữ tại:

<http://www.craftsinindia.com/newimages/buddha-life-mandala.jpg>

Muốn nhận bản ấn tống điện tử, xin liên lạc: vietnalanda@ymail.com

Trang nhà: www.vietnalanda.org

Nguyện tất cả chúng sinh

đem được cái chết vào con đường Đạo.

&

For an electronic copy of the booklet, contact: vietnalanda@ymail.com

Homepage: www.vietnalanda.org

May all sentient beings

be able to put death on the Path.

7. **The Tibetan Book of Living and Dying** (Sogyal Rinpoche, Harper San Francisco, 1993)
8. **The Tibetan Book of the Dead** (Robert A.F. Thurman, Bantam Books, 1994)
9. **The Hidden Teachings of Tibet** (Tulku Thondup Rinpoche, Wisdom Pub., 1997)
10. **The Tibetan Book of the Dead for Reading Aloud** (Jean-Claude Van Itallie, North Atlantic Books, 1998)
11. **A Brief Overview of the Bardo** (Thrangu Rinpoche, Namu Buddha Pub., 1999)
12. **The Illustrated Tibetan Book of the Dead** (Stephen Hodge/Martin Boord, Sterling Pub., 1999)
13. **Luminous Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead** (Francesca Fremantle, Shambhala, 2001)
14. **Self-Liberation Through Seeing With Naked Awareness** (John Reynolds, 2001)
15. **The Hidden Story of the Tibetan Book of the Dead** (Brian J. Cuevas, Oxford University Press, 2003)
16. **Mind of Clear Light: Advice on Living Well and Dying Consciously** (HH Dalai Lama & Jeffrey Hopkins, Atria Books, 2004) *** published in hardcover as Advice on Dying*
17. **Peaceful Death, Joyful Rebirth: A Tibetan Buddhist Guidebook** (Tulku Thondup, Shambhala, 2005)
18. **The Tibetan Book of the Dead: First Complete Translation** (Gyurme Dorje, edited by Graham Coleman and Thupten Jinpa, Viking- Penguin Group, 2006)



Lời Giới Thiệu

Tâm-Bảo-Đàn soạn cho ấn bản Việt ngữ

Trong một cuộc phỏng vấn được ghi lại trong tập sách *‘Một Vị Tu-sĩ Bình Dị’* (‘A Simple Monk’, nxb New World Library, 2001, tr. 51), **đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14** có nói:

‘Tôi có cảm giác nao nức với ý nghĩ rằng [một ngày kia], cái chết thật sự sẽ đến với tôi và tôi sẽ được sống qua kinh nghiệm đó.’

Chúng ta có thể nghĩ rằng đó là lời lẽ tự tin của một bậc đại cao tăng đã giác ngộ, của một bậc hóa thân có thể kiểm soát và làm chủ được cái sống, cái chết của mình. Ý nghĩ lạc quan của đức Đạt Lai Lạt Ma cho chúng ta cảm giác rằng cái chết, đối với Ngài, nhẹ nhàng và có phần nào... tươi vui! Tựa hồ một người biết rằng mình có đôi cánh nhiệm mầu đựng sau cái túi nải vẫn thường đeo sau lưng, khi ngày giờ đến, sẽ hớn hở leo lên một chiếc cầu vòng rồi từ đó mà vút cánh bay vào bầu không gian vô tận.

Nhưng sự thật thì không phải như vậy vì để có được một tâm thức an nhiên và lạc quan khi nghĩ về cái chết, ngay từ lúc bé, đức Đạt Lai Lạt Ma đã được huấn luyện để hiểu về cái chết, và từ đó đến nay, vẫn thường xuyên thực tập hằng ngày để chuẩn bị cho sự ra đi của mình. Để có được sự chuẩn bị chu đáo và cảm giác nao nức kia, đức Đạt Lai Lạt Ma cho chúng ta biết thêm rằng:

‘Trong nhiều năm qua, qua sự tu tập hằng ngày của tôi, tôi đã chuẩn bị cho một cái chết tự nhiên. Rất nhiều công phu thiền định của tôi [trong hiện

Phụ Lục Tài liệu tham khảo

Lời giới thiệu và chú thích của bản Việt-ngữ đã được TBD biên soạn dựa trên những lời giảng dạy của Trưởng Lão đại sư Garchen Rinpoche, đại sư Traga Rinpoche, và đạo sư Ontul Rinpoche (thuộc dòng Drikung Kagyu Phật Giáo Tây-Tạng).

Ngoài ra để giúp quý Phật tử có thể tìm hiểu thêm về tiến trình của cái chết, sau đây là danh sách một số các tài liệu hoặc đã được dịch qua Anh-ngữ từ bản chánh văn bằng Tạng-ngữ, hoặc do các đại sư, học giả, thiện tri thức biên soạn -- trong thời gian 80 năm qua từ 1927 cho đến 2006:

1. **The Tibetan Book of the Dead** (W.Y. Evans-Wentz, Oxford University Press, 1927)
2. **The Tibetan Book of the Dead** (Fremantle and Chogyam Trungpa, Shambhala, 1975)
3. **Death, Intermediate State and Rebirth** (Lati Rinpoche & Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications, 1985)
4. **The Mirror of Mindfulness** (Tsele Natsok Rangdrol, Rangjung Yeshe Pub., 1987)
5. **Bardo Teachings** (Lama Lodo, Snow Lion Pub., 1987)
6. **The Bardo Guidebook** (Chokyi Nyima Rinpoche, Rangjung Yeshe Pub., 1991)

the pointing out instructions and prayers contained in the general teachings of the ‘Bardo Thodol Chenmo’- ‘the Great Liberation By Hearing, and more especially, my own text, ‘Bardo’I Chidon Dranpa’i Melong’ or ‘Basic Principles of the Intermediate State: the Mirror of Mindfulness,’ and having understood them, put them into practice.



Mike Dickman translated from Tibetan into English for the Drikung Translation Project 2003.

Tâm-Bảo-Đàn translated from English into Vietnamese in the 11th month of 2003 to dedicate to her father who was suffering from an illness, with suggestions and corrections made by Hồng Như to the original draft.

Cát-Nguyên re-typed the English version of the prayer early in the 12th month of 2004 upon his mother’s request, one month before the passing of his grandfather.

TBD edited and formatted into a booklet in the 11th month of 2006 as an offering to Goshok Rinpoche on the occasion of his granting the teachings of Bardo to the Vietnamese Buddhists in San Jose, California, USA.

tại] là những tập dợt cho kinh nghiệm [kinh qua cái chết] này.’

Nói cho cùng, không phải chỉ riêng đức Đạt Lai Lạt Ma, mà cả một truyền thống Phật Giáo Tây-Tạng cũng thường xuyên ‘tập dợt’ như thế. Không những chỉ tập dợt mà Phật Giáo Tây-Tạng còn bỏ công nghiên cứu tỉ mỉ về cái chết và tiến trình của cái chết với một cặp mắt hết sức khách quan và khoa học, bao gồm những tìm hiểu chính xác về sự hoại diệt của thân vật-lý trên một nền tảng y-lý.

Suốt 80 năm nay, sau khi tập ‘*The Tibetan Book of the Dead*’ tức ‘Tử Thư Tây-Tạng’ (Tạng-ngữ: **Bardo Thodol**) được ông W.Y. Evans-Wentz phiên dịch qua Anh-ngữ lần đầu vào năm 1927, từ đó đến nay, những lời giảng dạy về ‘Bardo’ tức ‘Cõi Trung-Giới’¹ (hay Trung Âm) đã được khai triển và quảng bá ở nhiều nơi trên thế giới. Nhiều tài

¹ ‘Bardo’ có nghĩa giản dị là ‘gian đoạn ở giữa’ hay ‘trung-giới’ -- giai đoạn ở giữa khi bắt đầu chấm dứt cái này và khởi đầu cái kia. Theo truyền thống Phật-giáo Tây-Tạng thì có tất cả 6 giai đoạn trung-giới hay bardo (thường được gọi bằng ‘trung âm’: bardo của Đời Sống hiện tại, bardo của Thiền-định, bardo của Giấc Mộng, bardo của Cái Chết, bardo của Tịnh-quang hay Chân-tánh (Dharmata) và bardo của Hình-thành hay Hiện-hữu.

liệu khác viết về ‘*Bardo*’ của các đại sư Tây-Tạng cũng được chuyển ngữ và hiệu đính. Trong cộng đồng Phật-Giáo Việt Nam của chúng ta cũng thế, chúng ta bắt đầu có được một sự hiểu biết trung thực hơn về cái chết và về Thân-trung-Ấm qua những kinh sách được phiên dịch qua tiếng Việt viết về tiến trình của cái chết dựa trên kinh bản gốc ‘*Bardo-Thodol*’².

Một điều mà trong chúng ta ít người chú ý đến, là xuất xứ lịch sử của kinh văn ‘*Bardo-Thodol*.’³ Trên thực tế, nguyên tác ‘*Bardo Thodol*’ mang một cái tên gốc rất dài nhưng tựu chung có nghĩa là ‘*Đại Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Cõi Trung-Giới*’ (‘The Great Liberation Through the Hearing in the Bardo’).

² **Khoảng 40 năm trước**, có 1 tập sách nghiên cứu viết về cái chết được dịch từ Hán-văn qua Việt-ngữ và khá phổ thông trong cộng đồng Phật giáo Việt Nam, đó là quyển ‘Liễu Sanh Thoát Tử’ hoặc ‘Thoát Vòng Sống Chết.’ Tập sách này khai triển trọn vẹn những chi tiết và hướng dẫn trong ‘*Bardo Thodol*’ nhưng rất tiếc, lại không hề ghi xuất xứ.

³ **Kinh bản ‘*Bardo Thodol*’** đã được dịch qua Anh-ngữ dưới tên ‘*The Tibetan Book of the Dead*’ (xem phần dẫn sách) và qua Việt-ngữ dưới tên ‘*Tử Thư Tây-Tạng*’. Thực ra, nguyên tác ‘*Tử Thư Tây-Tạng*’ hay ‘*Đại Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe*’ mà trước đây được nhiều người đã chuyển ngữ chỉ là một chương lẻ trong toàn bộ tạng kinh đồ sộ mà ngài Karma Lingpa đã khám phá ra vào thế kỷ thứ 14. Toàn bộ tạng kinh này do đức Liên Hoa Sanh ẩn ký. **Xem tài liệu tham khảo #18.**

21.
My own mind and mind of spiritual teacher
inseparably merged,
Having attained the safe haven of enlightened
dimension of absolute truth as my own pure
presence,
By the emanations of my compassionate aspiration, as
many as space is vast,
May I lead all sentient beings to the supreme state of
buddhahood.

❧

Thus, since there seemed to be a need for a brief but profound instruction in the form of a prayer to introduce one to the intermediate state of the moment of death, at the request of the lords Tamdrin Dorje and Mindrol Nyingpo, these root verses were composed by Drigungpa Nats'og Rangdrol. In fact, however, one cannot really benefit unless one regularly establishes the instructions on death in one's mind so that the words used to express them become one's very body and being. Therefore, in order to help you recite it daily, I have made it into a prayer that can be regularly chanted.

Nonetheless, since, if you recite it only rarely, it will be very difficult for you to gain any real understanding of it in your own being. Please also examine carefully

18.
 Supposing, however, that because of karma and
 emotional defilement, I am not liberated by this,
 May I recognise the four fearsome sounds of he
 intermediate state of becoming,
 The six indeterminate signs and three terrifying
 precipices
 As illusions without the least reality.

19.
 Recognizing the face of death, let me call to my
 spiritual teacher from my very heart,
 And establish true confidence as to the essential
 meaning his instructions.
 Let me not seek some foul samsaric womb,
 But transfer my consciousness directly to the pure
 land of Lotus Light.

20.
 In short, throughout all time, let me not lose sight for
 an instant
 Of the fact that the myriad frames of mind that arise
 through transformation
 Are in no wise different from the root lama,
 The Lotus-Born One of Uddiyana.

Vậy thì ai là người đầu tiên đã giảng dạy về
 'Bardo', về Cõi Trung-Giới hay (Trung-Ấm) và
 được truyền thừa cho tới tận ngày nay?

Người đó không ai khác hơn là *Padmasambhava*,
 một vị đại hành giả xuất thân từ xứ Uddiyana,
 vùng Tây-Bắc nước Ấn thời Cổ, ngày nay nằm
 giữa ranh giới lãnh thổ hai nước A-Phú-Hãn và
 Pakistan.



Tranh hoạ đức Liên Hoa Sanh Padmasambhava được lưu trữ tại
<http://www.mahayana.it/index1.html?nyingma.html>

Tục truyền rằng đức Padmasambhava đã dẫn sanh ra từ một bông hoa sen trên hồ Dhanakosha ở xứ Uddiyana. Người Việt chúng ta gọi Ngài là **đức Liên Hoa Sanh** và sự hiểu biết của chúng ta về đức Liên-Hoa-Sanh quả có rất sơ sài. Nhưng với người Tây-Tạng thì không như thế. Phật-Giáo Tây-Tạng tôn sùng ngài không khác gì tôn sùng đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Họ xem ngài như là ‘đức Phật Thứ Hai’. Họ có rất nhiều tên gọi cho ngài, trong đó Liên Hoa Sanh là một. Nhưng một cái tên phổ thông mà người Phật-tử Tây-Tạng yêu chuộng nhất lại là một cái tên rất đơn giản và triu mến. Họ gọi ngài là ‘*Guru Rinpoche*.’

Guru Rinpoche có nghĩa giản dị là ‘Đạo Sư Tôn Quý.’ Truyền thống Phật-Giáo Tây-Tạng coi đức Liên Hoa Sanh Padmasambhava là vị đạo sư, hay ‘bổn sư’ tôn quý, không khác gì chúng ta vẫn thường gọi đức Phật Cồ-Đàm là Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, và coi ngài như vị Thầy ‘gốc’ của chúng ta.

Lý do rất dễ hiểu bởi vì đức Liên Hoa Sanh là người đã thành công trong công cuộc truyền bá Phật-Giáo ở xứ Tây-Tạng vào khoảng cuối thế kỷ

15.
The red and white energies and mind gathering in the central channel
are the primordially pure essence of buddahood,
The dimension of absolute truth, radiance of the unmodified primordial ground.
May I recognize this as it directly presents itself to me.

16.
If, due to previous habituation with other tendencies, one is not liberated by this,
When ones internal breath ceases, the intermediate state of absolute reality dawns.
May I reconise the sounds and light rays of my body and mind
that fill all of space as nothing but my own personal experience.

17.
May I not fear the radiant path of spheres and smaller discs of rainbow light,
The hosts of peaceful and wrathful deities that arise
And the inherent sound of ultimate thusness,
But recognise them as my own pure presence,
primordial awareness of reality itself.

12.

When the air element dissolves into the element of consciousness,

The inner sign is the appearance of various visual hallucinations,

And the secret sign one's pure awareness blazing like a lamp.

At that instant, may I bring to mind the profound path of transference.

13.

As one's consciousness dissolves into the element of space, the six mode of consciousness come to an end.

May I recognize the awareness of condensed between

The descending white element of crown

And rising red element of the navel.

14.

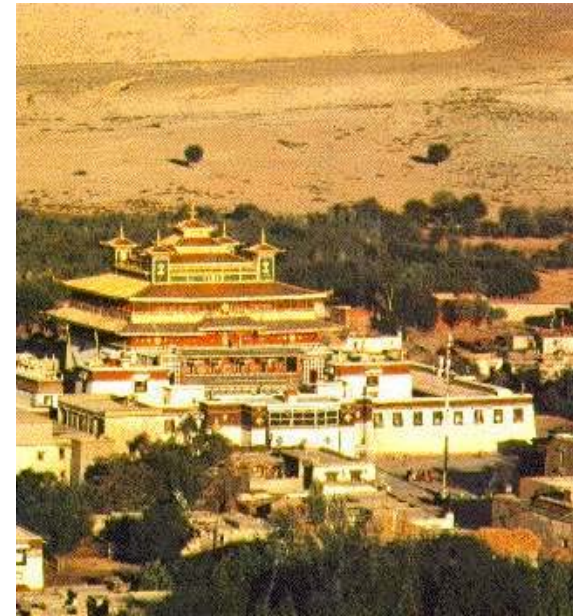
With these elements spreading upward and downward as cause and condition,

One's own projected reality itself arises as experiences of white, red and deepest black

And the eighty awareness that are the very nature of the three poisons come to a halt.

May I recognise them as the radiance of appearance, increase and attainment.

thứ 8⁴, và đã có công khai ngộ cả dân tộc Tây-Tạng khi đó còn đang chìm đắm trong bóng tối của bạo lực và tà thuật. Đức Liên Hoa Sanh cũng là người đã có công xây dựng tu viện Phật-Giáo đầu tiên tại Tây-Tạng - tu viện **Samye**, và là người đầu tiên đã truyền dạy về Cõi Trung-Giới.



Hình chụp tu viện Samye được lưu trữ tại <http://cc.purdue.edu/~wtv/tibet/temple.html>

⁴ Có sách ghi là thế kỷ thứ 8, có sách ghi là thế kỷ thứ 9 nhưng khi so ánh tuổi thọ và thời gian đức Liên Hoa Sanh lưu lại ở Tây-Tạng, chúng ta có thể cho rằng ngài đã đến Tây-Tạng vào cuối thế kỷ thứ 8, liên tục truyền bá đạo pháp trong hơn 55 năm và cuối cùng, đã viên tịch vào khoảng đầu thế kỷ thứ 9. Hiện nay tại Ấn-Độ và Tây-Tạng còn lưu lại rất nhiều dấu tích của ngài.

Dưới sự hướng dẫn của đức Liên Hoa Sanh, đại đa số những lời truyền dạy của ngài đã được thánh nữ Yeshe Tsogyal cẩn thận ghi chép lại trên những cuộn giấy mỏng màu vàng, và sau khi được chính đức Liên Hoa Sanh niêm phong và ấn ký cẩn mật, đã được cất dấu tại nhiều nơi ở Tây-Tạng⁵. Trước khi trở thành vị phôi ngẫu tâm linh và cũng là người đã chứng đắc được hết những giáo pháp thâm cao của đức Liên Hoa Sanh, Yeshe Tsogyal đã từng là một nàng công chúa Tây-Tạng thiếu may mắn và đã phải trải qua không biết bao nhiêu là bể dâu nhục nhằn.

Những tài liệu mà thánh nữ Yeshe Tsogyal ghi chép lại được gọi là những ‘kho tàng ẩn mật’ (Tạng-ngữ: *terma*). Chúng ta có thể gọi những gì Yeshe Tsogyal ghi chép lại là những ‘địa tàng kinh’ (earth *terma*) vì đây là những tàng kinh được cất dấu trên vách đá, trong khe núi, nơi hang động hoặc dưới hồ nước, ngược lại với ‘tâm tàng kinh’ (mind *terma*) là những tàng kinh đã được

⁵ Trong đại lễ cung nghinh xá lợi của đức Phật Thích Ca Mâu Ni và của chư vị thánh tăng do Matriya Project tổ chức tại Hoa Thịnh Đốn vào tháng 10 năm 2003, Phật-tử khắp nơi cũng đã được dịp chiêm bái một trong những pháp-tích còn để lại của Yeshe Tsogyal. Đó là một mẫu giấy rất nhỏ và mỏng màu vàng đục, trên có bút tích của Yeshe Tsogyal.

The inner sign of this is that the awareness dulls and becomes confused,
And the secret sign that visual phenomena as a glittering before one’s eyes.
At that time, may my attention not stray from the spiritual teacher.

10.
As the water element dissolves into the element of fire, the moisture of the mouth and nose
Diminishes and dries out, and one’s speech is cut off,
One’s awareness becomes turbulent and the secret sign is like smoke-
May I recognize the arising of this mist-like appearance in which there is nothing that can be grasped.

11.
When the fire element dissolves into the element of air, there is a bodily sensation of overpowering heat,
The inner sign of which is an appearance of unconscious and bewildered sense-faculties,
And the secret sign something that resembles fireflies.
May I recognize this experience of alternating clarity and confusion.

As the downward-clearing energy fades, one loses control over one's bladder and bowels-
Let me recognize these signs of the degeneration of the 'energy-winds'.

7.

When the rising energy deteriorates, one can no longer swallow food and drink,
Conversation and discussion become difficult, and one is short of breath.
As the strength of the pervasive energy fails, it becomes burdensome to move around-
At that time, certain of reality of death, may I be with out regret.

8.

This material body original took birth out of the four elements,
And will eventually die back into them again, dissolving into them one by one.
Recognizing the outer, inner and secret signs as they arise,
May I hold my spiritual teacher in my mind.

9.

As the earth element dissolves into the element of water, power of the body dissolves.

đức Liên Hoa Sanh ấn ký lại trong tâm thức của những vị đại đệ tử của ngài ⁶.

Vào thế kỷ thứ 14, 'địa tàng kinh' hướng dẫn về 'Bardo' hay Cõi Trung-Giới (Trung-Âm) đã được *Karma Lingpa*, là hoá thân của một trong 25 vị đại đệ tử của đức Liên Hoa Sanh, phát hiện lần đầu trên đỉnh đồi Gampodar khi mới vừa 15 tuổi. Nơi đây, vị đại tăng lưng lầy tên Gampopa ⁷ đã dựng lên một tu viện lớn và khai mở dòng truyền thừa Kagyu của Phật-Giáo Tây-Tạng. Điều đáng chú ý là Karma Lingpa là một hành giả thuộc dòng 'Cổ-Mật' Nyingma nhưng hầu như tất cả các đệ tử của ngài lại đều xuất thân từ dòng 'Khẩu-Truyền' Kagyu và tu tập theo truyền thống Kagyu ⁸. Do đó, cả hai dòng Nyingma và Kagyu

⁶ Đức Liên Hoa Sanh ấn ký những giáo pháp của ngài vào tâm thức của các đại đệ tử để trong tương lai, khi đủ nhân duyên, hoá thân của các vị này sẽ khắc nhớ lại được những giáo pháp đó trong trạng thái thiền định viên mãn.

⁷ Gampopa chỉ có nghĩa là 'người ở Gampo,' còn có tên là Dakpo Rinpoche có nghĩa là 'vị tôn quý xuất thân từ Dakpo.'

⁸ Phật-Giáo Tây-Tạng gồm có 4 tông phái lớn: Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelup. Bốn tông phái này là bốn dòng truyền thừa riêng biệt với những sở trường khác nhau. Mỗi tông lớn lại chia ra làm nhiều chi phái nhỏ, chẳng hạn như Kagyu thì có Karma Kagyu, Drikung Kagyu, Dakpo Kagyu, v.v... Tựu chung, dòng Nyingma nổi tiếng về việc phát hiện các tạng kinh và về pháp Đại Viên Mãn (Dzogchen), dòng Kagyu nổi tiếng về pháp Đại Thủ Ấn (Mahamudra), dòng Gelup của đức Đạt Lai Lạt Ma nổi tiếng về kinh văn và luận giải, v.v... Bốn tông phái này

đều rất chú tâm vào việc khai triển những hướng dẫn về Cõi Trung-Giới và giữ cho giòng truyền thừa của Cõi Trung-Giới không bị gián đoạn.



*Tranh họa ngài Karma Lingpa
thuộc bản quyền của Wisdom Publications Boston*

sinh hoạt song song và bổ túc cho nhau. Nhiều vị lãnh đạo và đệ tử của tông phái này vẫn thường xuyên thọ giáo pháp tu của những tông phái khác. Tuy nhiên, Mật-Tông Tây-Tạng rất coi trọng cái 'gốc' của sự tu học của mình (điển hình qua tông phái gốc và vị thầy gốc). Ví dụ, họ có tuyền thống nhắc đến xuất xứ của những điều họ học được là từ tông phái nào ra và ai là người thầy đã hướng dẫn cho họ về pháp tu đó. Điều này để chứng tỏ sự tôn kính của họ đối với Phật-pháp, và giúp họ trở nên khiêm cung hơn với ý nghĩ rằng đây là điều tôi học được từ thầy tôi, hoặc từ một truyền thống tu học có gốc gác lâu đời chứ không phải là những điều do cá nhân tôi tự thu nhặt gom góp lại nhờ vào trí thông minh hay tài năng của riêng tôi.

Medicines are no longer of any use and one loses one's appetite for food and drink.
When the time comes for body and mind to separate,
Grant me your blessing that I be without attachment to this life.

4.
Death is coming ever nearer, of this I have no doubt.
My imaginary hopes that I will live on and on-
If I confuse myself in this way, what a great disaster!
Grant me your blessing that death be brought onto the path.

5.
May the anguish and sufferings of the ending of life
Of this body of mine, tossed in the karmic winds,
Of the breakdown and unraveling of the five channel-knots of the crown, throat, heart, navel and secret-centre,
Be naturally pacified in their own place.

6.
As the energy of the digestive heat wanes, it becomes impossible to assimilate food;
As the energy of the life-force dissolves, responsiveness and attentiveness become dull;

1.
The object of refuge - the Three Rare and Precious
Gems - are incarnate in their entirety in the physical
form of spiritual master.
To you I pray with intense devotion and yearning.
Of your compassion, please swiftly turn your attention
to me,
And grant me protection from the terrors of the
narrow passageway of the intermediate state.

2.
It is quite clear that everything compounded is also
inherently impermanent,
And equally certain that all birth ends in death,
And that the illusory physical form cannot, in any
wise, be permanent-
Look upon me with loving kindness, my supreme
spiritual teacher.

3.
When life comes to an end, the power of the four
elements fades,

Nhờ vào những hướng dẫn của đức Liên Hoa Sanh và xuyên qua những chứng nghiệm tâm linh của các đại hành giả đã chứng đắc, bắt đầu từ thế kỷ 14 đến nay, cái chết và Cõi Trung-Giới đã trở nên rất gần gũi, quen thuộc trong đời sống tâm linh cũng như đời sống văn hoá của toàn thể dân tộc Tây-Tạng. Người Phật-tử Tây-Tạng được nghe giảng về sự liên hệ mật thiết giữa một đời sống tỉnh thức và cái chết, được học về những chi tiết liên quan đến cái chết ngay khi họ còn đang yêu đời, trẻ trung và khỏe mạnh, chứ không phải đợi đến lúc già yếu, đau ốm bệnh tật với cái chết cận kề rồi thì họ mới bắt đầu chú ý tìm hiểu về Cõi Trung-Giới.

Trong ‘Sáu Pháp Tu Yoga của Naropa’⁹ có riêng một pháp *yoga* đặc biệt để hướng dẫn hành giả thực tập tỉnh thức và tận diệt sợ hãi trong giai đoạn trung-giới gọi là ‘*Bardo Yoga*’. Để bỏ túc,

⁹ **Sáu Pháp Tu Yoga của Naropa:** Yoga Nội Hỏa (Inner Heat), Yoga Thân Huyền Ảo (Illusory Body), Yoga Mộng (Dream), Yoga Tịnh Quang (Clear Light), Yoga Cõi Trung-Giới (Bardo) và Yoga Chuyển-Di Thần-Thức (Transference of Consciousness). Nhiều vị đại hành giả Kim-Cang-Thừa đã đắc đạo nhờ vào công phu tu tập những pháp này của Naropa; khi chết, nhiều vị để lại xá lợi hoặc đạt được ‘thân cầu vồng’ (rainbow body) nghĩa là thân xác vật lý của họ tự tiêu tán đi không để lại dấu vết gì, không khác chi ánh sáng huyền ảo của cầu vồng.

họ còn thường xuyên thực tập thêm đại pháp ‘chuyển-di thân-thức’ gọi là ‘*Phowa*’ để đến khi chết, họ có thể tự phóng thân thức của họ lên cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà hoặc một cõi tịnh độ nào khác mà họ nguyện được sinh vào.

Trong những gia đình Tây-Tạng, khi có người quá vãng, gia đình thường tổ chức thỉnh mời một vị Lạt-ma đến tận nhà để tụng đọc toàn bộ kinh bản ‘*Bardo Thodol*’ hay ‘*Đại Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Cõi Trung-Giới*’ để hướng dẫn thân thức người chết trong suốt 49 chín ngày liền. Mỗi ngày, phần kinh liên hệ đến ngày đó trong toàn bộ kinh ‘*Bardo Thodol*’ được xướng lên bên tai người chết, cả gia đình quây quần lắng nghe. Kinh bản này hướng dẫn cận kề người đã chết về những biến chuyển đang xảy ra trong tâm thức họ qua từng ngày một, nhắc nhở cho họ biết họ đang ở trong trạng thái nào, ngày thứ nhất chuyện gì xảy ra, ngày thứ hai chuyện gì xảy ra, phải buông xả như thế nào, phải trực diện tâm họ như thế nào, phải tỉnh thức và không sợ hãi trước những hình tướng, âm thanh và màu sắc do tâm họ phóng ra như thế nào...

༄༅། །འབ་དོའི་གདམས་ལ་རྒྱལ་བྱེད་ཐུང་ལམ་གསལ་སློབ་བཞུགས་སོ།།

BAR DO'I DAM PA GYUN KY'ER T'AR LAM SAL DRON SHUG SO

‘The Lamp Illuminating
the Path to Liberation’

*A Daily Practice of the Instructions on
the Immediate State*

ཨ

Composed by
Tsele Nats'og Rangdrol

Dù sao đi nữa, nếu không tinh tấn mà chỉ đọc tụng sơ sài thì các con cũng sẽ không thực sự thấu hiểu và thấm nhuần được gì cả. Với tâm cầu tìm nghiêm túc, các con hãy tìm đọc thêm những lời chỉ dẫn và kinh tụng trong kinh bản ‘Đại Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Cõi Trung-Giới’ và nhất là, hãy tìm đọc luận giải do ta soạn, tập ‘Nguyên Tắc Căn Bản Của Cõi Trung-Giới: Tấm Gương Soi Của Sự Tỉnh Thức.’⁴⁰ Đọc và hiểu được như thế rồi, hãy đem ra thực hành.



Mike Dickman chuyển từ Tạng-ngữ sang Anh-ngữ cho dự án Drikung Translation Project 2003.

Tâm-Bảo-Đàn chuyển từ Anh-ngữ sang Việt-ngữ vào tháng 11 năm 2003 để hồi hường cho thân phụ đang đau nặng. Hồng Như góp ý và sửa bản thảo tiếng Việt. Bé Cát-Nguyên đánh máy phần tiếng Anh vào đầu tháng 12, 2004 theo lời yêu cầu của mẹ, một tháng trước ngày ông ngoại qua đời.

TBĐ hiệu đính và trình bày thành tuyển tập vào tháng 11, 2006 để cúng dường đại sư Goshok Rinpoche nhân dịp ngài thuyết giảng về Thân-Trung-Ấm cho Phật tử người Việt tại San Jose, California, Hoa Kỳ.

⁴⁰ Kinh bản này đã được dịch qua Anh-ngữ dưới tên ‘The Mirror of Mindfulness’ (xem phần dẫn sách).

Nói tóm lại, người chết được hướng dẫn để nhận biết ra được:

(1) khi nào tịnh- quang của Chân Tánh (*clear light*) xuất hiện để có thể hoà nhập vào đó và đạt được giải thoát,

(2) làm thế nào để vãng sinh vào cõi tịnh độ nếu đã để lỡ cơ hội không nhận được ra tịnh-quang,

(3) làm thế nào để đóng hết mọi cửa luân hồi nếu đã để lỡ cơ hội vãng sinh vào cõi tịnh độ, và

(4) nếu không đóng được cửa luân hồi thì làm sao để có thể tái sinh vào một khung cảnh an bình, trong một môi trường sống thấm nhuần đạo pháp, lợi lạc cho việc tiếp tục tu học.

Tàng kinh ‘*Bardo Thodol*’ không chỉ là một kho tàng tôn giáo. Nếu nhìn một cách toàn diện hơn thì đó còn là một kho tàng văn hoá đặc trưng. Kinh bản đó đã đi sâu vào đời sống của người dân Tây-Tạng và gắn liền với *tâm-thức chung* của toàn thể dân tộc Tây-Tạng. Giống như Truyện Kiều

của thi hào Nguyễn Du đã cứu mang cái tâm thức *'truân chuyên'* của cả dân tộc Việt Nam qua suốt bao thăng trầm lịch sử, thì *'Bardo Thodol'* cũng thế, đã chuyên chở tâm *'cầu được giấc ngộ'* của người Tây-Tạng trong hơn 8 thế kỷ nay.

Ngoài ra, điều quan trọng hơn nữa là kinh bản *'Bardo Thodol'* vừa được coi là kinh của người chết, vừa là kinh của người sống, vì sự liên hệ giữa sống và chết quả rất mật thiết, không thể tách rời. Nếu khi còn sống, chúng ta không để cho tâm mình dễ bị tán loạn, chạy theo vọng tưởng điên đảo thì khi ra đi, chúng ta hoặc có thể nhận biết ra được ánh tịnh-quang và đạt được giải thoát vào giây phút đó, hoặc có thể sẽ an nhiên tự tại, không sợ hãi nao núng trước bao âm thanh, ánh sáng và hình tướng xuất hiện dồn dập trước mắt ta. Chúng ta sẽ có đủ tỉnh thức để *trực diện* tâm mình, đủ tỉnh thức để lựa chọn, và an trụ trong sự lựa chọn của Giác-Tánh do bởi khi chúng ta còn sống, chúng ta cũng đã chuẩn bị và *'tập dợt'* kỹ lưỡng cho màn cuối cùng của vở kịch này rồi. Trước sau như một, chúng ta lúc nào cũng thủ vai chính, và có trách nhiệm với những lựa chọn của mình.

Nhờ vào những hoá-thân sinh ra do tâm nguyện tử bi của con, nhiều vô vàn như không gian vô biên,³⁹ xin cho con dẫn dắt hết tất cả chúng sinh đến được bờ Giác Ngộ.

❧

Vì cần có một bài kinh ngắn gọn, cô đọng nhưng đủ thâm sâu để hướng dẫn chúng sinh về giai đoạn trung-giới (trung âm) trong tiến trình của cái chết, và cũng do lời thỉnh cầu của nhị vương Tamdrin Dorje và Mindrol Nyingpo, bản chánh văn [của kinh nhật tụng] đã được soạn ra bởi Nats'og Rangdrol thuộc giòng Drikung.

Thật ra, người ta sẽ không thể hưởng được quả gì nếu không thường xuyên để cho những lời kinh hướng dẫn về cái chết thấm nhuần trong tâm mình, tựa hồ như những lời lẽ ấy trở thành chính những tế bào của thân và tâm. Bởi thế, để giúp các con có thể đọc tụng hằng ngày, ta [Nats'og Rangdrol] đã soạn ra bài kinh nhật tụng này.

³⁹ Những hoá thân sinh ra do tâm nguyện tử bi của con có nghĩa là sau khi đã thành tựu Phật quả, ta sẽ không an trụ trong Niết Bàn mà sẽ tiếp tục hoá thân trở lại trong cõi ta-bà dưới nhiều hình dạng khác nhau để hoá độ chúng sinh.

đến cảnh giới Liên Hoa trang nghiêm tịnh độ.³⁶

20.

Nói tóm lại,
xuyên qua tất cả mọi giai đoạn,
xin cho con không giây khắc nào quên rằng,
vô vờ trạng thái tâm thức chuyển hoá liên tục
của con
không chút gì khác biệt
với trí tuệ viên mãn của đức Liên Hoa Sanh.³⁷

21.

Tâm thức của con
và tâm thức của bậc đạo sư tâm linh³⁸
đã chan hoà thành một.
Chính tự nơi sắc thân này,
con nay đã về an trụ trong
Giác Tánh Chân Như.

³⁶ Cảnh giới Liên Hoa trang nghiêm tịnh độ theo Mật-tông Tây-Tạng là một cõi giới do đức Liên Hoa Sanh tạo thành do bởi tâm nguyện muốn hoá độ chúng sinh của ngài, không khác với cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà. Ở đây, Phật-tử người Việt nên thay vào bằng hình ảnh của cõi Tây Phương Cực Lạc.

³⁷ Ý nói tâm đồng tâm với đức Liên Hoa Sanh; một cách khác, tâm của hành giả nay đã đồng tâm Phật, tức đã đạt được giác ngộ viên mãn.

³⁸ Bậc đạo sư tâm linh ở đây ý nói đức Liên Hoa Sanh. Ta có thể thay thế bằng đức Phật A Di Đà.

Kinh sách đã có ghi và, qua công phu tu tập chúng đắc, nhiều bậc đại sư cũng đã giảng giải rằng, *giai đoạn trung-giới ngay sau khi hơi thở vi tế cuối cùng bên trong¹⁰ của ta vừa chấm dứt và tịnh-quang của Chân-Tánh bắt đầu lộ dạng (bardo of Dharmata), đó chính là ‘thời gian’ để dâng và thuận lợi nhất để chúng ta có thể đạt được giải thoát, phá tung màn lưới sinh tử luân hồi!*

Thời gian này có thể kéo dài trong vòng 2 đến 3 ngày rưỡi sau khi hơi thở cuối cùng chấm dứt, nhưng đối với những ai không tu tập để tỉnh thức trong lúc sống, không ‘tập dợt’ nhuần nhuyễn để có thể nhận ra được ánh tịnh quang vào lúc chết và an trụ trong đó, thì thời gian thuận lợi nhất để được giải thoát này sẽ chỉ vèo qua trong một thoáng ngắn ngủi, rồi chúng ta lại sẽ bị rơi vào trạng thái mê muội rồi rầm lập đi lập lại nhiều lần trong Cõi Trung-Giới, cho đến khi chúng ta tìm ra được nẻo tái sinh.

Toàn bộ kinh bản *‘Bardo Thodol’* rất dài và rất tỉ

¹⁰ Xin xem chú thích #15 ở phần nguyên tác kinh nhật tụng để hiểu rõ hơn sự khác biệt giữa hơi thở *bên ngoài* và hơi thở *vi tế cuối cùng bên trong*.

mỉ, chỉ dẫn và khai triển từng li từng tí về cái chết và về Cõi Trung-Giới. Người ta có thể tụng từng phần một mỗi ngày, mỗi ngày một đoạn, nhưng không thể mỗi ngày mỗi tụng từ đầu chí cuối. Do đó, với ý nguyện giúp cho chúng ta có thể làm quen và thấm nhuần những chỉ dạy về cái chết và Cõi Trung-Giới trong đời sống hằng ngày, nhiều bậc đạo sư đã bỏ công soạn ra những bản kinh tương đối ngắn gọn và cô đọng để mỗi ngày chúng ta có thể tụng đọc từ đầu đến cuối.

‘Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát: Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Hướng Dẫn Về Cõi Trung-Giới’ mà đại sư Tsele Nats’og Rangdrol (thế kỷ 17) soạn ra và được chuyển ngữ dưới đây chỉ là một trong vô số những bài kinh hoặc bài nguyện về ‘*bardo*’ và cái chết mà các đạo sư Tây-Tạng đã trước tác trong nhiều thế kỷ qua để hướng dẫn học trò của mình, dựa trên những lời khai thị của đức Liên Hoa Sanh trong tạng kinh ‘*Bardo Thodol*’ hay ‘*Tử Thư Tây Tạng*’.

Tác giả của **‘Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát’**, đại sư Tsele Nats’og Rangdrol, sinh vào năm 1608 và là một vị hoá thân với một kiến thức

bốn âm thanh khủng khiếp³²
vang lên trong giai đoạn trung-âm của sự
Hình Thành,³³
cũng như sáu dấu hiệu hoang mang³⁴
và ba vực thăm hải hùng³⁵ kia,
tất cả chỉ là ảo giác
chứ không hề có thật.

19.

Nhận rõ ra được khuôn mặt của tử thân,
con khẩn gọi Thầy từ đáy tim con.
Hết lòng tin tưởng vào những ý nghĩa trọng yếu
của lời Thầy dạy.
Xin cho con không đi tìm kiếm
một bào thai tanh hôi của cõi ta-bà
mà sẽ chuyển di tâm thức của con

³² Bốn âm thanh khủng khiếp là động đất, núi lở, sấm sét và lửa cháy phùng phùng.

³³ Giai đoạn Hình Thành (bardo of Becoming) ám chỉ giai đoạn tìm ra nẻo đầu thai để trở lại cõi luân hồi.

³⁴ Sáu dấu hiệu hoang mang vì ta nay không còn thân xác, lui tới vất vưởng không nơi trú ẩn, tâm ta rối loạn, cảm giác quanh co lạc lối, ta chỉ hưởng được mùi hương của thức ăn, ta không còn nương tựa vào người thân được, kinh nghiệm rối bời và ta bị cuốn bay đi như một chiếc lá trong cơn gió lớn.

³⁵ Ba vực thăm hải hùng là cảm giác té xuống 3 vực thăm đen tối; kinh nghiệm này liên hệ tới vô minh và tâm sân si.

Không sợ hãi
những âm thanh vang rền
phát khởi tự Chân Như.
Xin cho con nhận biết ra được
tất cả những hình tướng,
màu sắc,
và âm thanh đó
chính là sự hiện diện linh động và thuần khiết
của tâm con,
là Tuệ Giác Chân Như viên mãn.

18.

Tuy nhiên,
nếu con vẫn chưa đạt được giải thoát vào
giây phút này
vì tâm con còn nhiều tham sân si
và còn nặng nghiệp,
thì xin cho con nhận biết ra được

những vị thần này, nhất là những vị thần hung nộ với hình tướng vô cùng ghê rợn để tận diệt tâm đối đãi, sợ hãi, và bám chấp. Đối với người bình thường thì vào lúc đó, ta sẽ không nhận diện ra được linh ảnh của những vị thần này mà sẽ chỉ thấy vô vàn ánh sáng, màu sắc cực kỳ chói chan, cộng thêm với những âm thanh đinh tai nhức óc, làm cho ta vô cùng hoang mang, sợ hãi. Nhưng nếu ta biết hoà nhập, an trú trong linh ảnh và ánh sáng đó, nhận thức được đó chính là do tâm tạo thì ta sẽ tức khắc đạt được giải thoát.

về đạo pháp lấy lòng. Ngài nổi tiếng đức độ và đã đắc được hết tất cả các pháp của thế gian và siêu thế gian. Người ta nói, ngài có thể nắm gọn được hết những giáo pháp của tất cả các giòng truyền thừa, đặc biệt là giòng Kagyu và giòng Nyingma, dễ dàng như trong lòng bàn tay.



Tranh họa đại sư Tsele Nats'og Rangdrol được lưu trữ tại
<http://www.rangjung.com/authors/tsele-info.htm>

Ngài đã bỏ ra rất nhiều năm ẩn tu và ngồi thiền trong cùng những hang động và núi đá mà trước đây đại sư Gotsang Gonpo Dorje-- tiền thân của ngài -- một đại hành giả thuộc giòng Drukpa Kagyu, đã từng ngồi. Ở tại những hang động và núi đá này, ngài đã đắc quả. Ngoài một số luận

giải rất nổi tiếng về ‘*bardo*’¹¹, những trước tác của đại sư Tsele Nats’og Rangdrol về hai pháp Đại Thủ Ấn (Mahamudra) và Đại Viên Mãn (Dzogchen) của hai giòng Kagyu và Nyingma còn là những kinh liệu vô cùng sâu sắc đã được ngài khai triển bằng một lối viết hết sức sáng sủa, mạch lạc.

Theo truyền thống Kim-Cang-thừa của Mật-tông Tây-Tạng, liên hệ thầy trò trong việc tu học của mỗi hành giả là một liên hệ tối ư mật thiết. Vị thầy được xem là hiện thân toàn vẹn của Tam-Bảo. Khi đứng trước mặt thầy, ta phải nghĩ rằng ta đang đứng trước một Ứng Thân Phật. Tâm thầy đồng với tâm Phật, và khi tâm ta đồng với tâm thầy thì tâm ta cũng là tâm Phật. Mật-tông Tây-Tạng có pháp tu ‘*Guru Yoga*’¹² mà từ đức Đạt Lai Lạt Ma trở xuống cho đến các vị đại sư, tăng ni và hành giả cỡ trung, ai ai cũng đều phải tập. Theo pháp ‘*Guru Yoga*,’ hành giả quán tưởng vị

¹¹ **Luận giải** viết về Cõi Trung-Giới nổi tiếng nhất của đại sư Tsele Nats’og Rangdrol đã được dịch qua Anh-ngữ mang tựa đề ‘The Mirror of Mindfulness’ (Rangjung Yeshe Publications Edition, 1987; Shambala Edition, 1989 & 1993).

¹² **Guru Yoga** (Bổn Sư Du Già) nếu dịch ý sẽ có nghĩa là pháp tu ‘Bổn Sư Tâm Đồng.’

trong giai đoạn Chân Tánh lộ dạng,³⁰
xin cho con nhận biết được
tất cả những âm thanh cuồng nộ
và ánh sáng chói chan
xuất phát từ thân và tâm con đó,
không là gì khác hơn
ngoài chính kinh nghiệm từ tâm con phóng ra.

17.
Xin cho con không sợ hãi
một chuỗi cuộn cuộn
những khối cầu ánh sáng rực rỡ
và những chiếc đĩa tròn nhỏ bé
mang sắc cầu vòng chói lòa.
Không sợ hãi
trước sự xuất hiện nườm nượp
của những vị thần an bình và hung nộ.³¹

ngắn trong một vài phút, có thể kéo dài trong nhiều tiếng đồng hồ, nhưng không bao giờ kéo dài quá một ngày.

³⁰ **Chân-Tánh lộ dạng** ám chỉ thời điểm khi ánh ‘tịnh quang’ (Dharmata) xuất hiện, có thể kéo dài từ 2-3 ngày rưỡi sau hơi thở vi tế cuối cùng bên trong (inner breath) chấm dứt. Đây là thời gian thuận lợi nhất để có thể đạt được giải thoát nếu chúng ta biết an trụ trong thiền định và hoà nhập vào ánh ‘tịnh quang’ của Chân-Như.

³¹ **Những vị thần an bình và hung nộ** trong Cõi Trung-Giới đều do tâm sinh ra dựa trên 5 trí. Theo kinh sách Mật-tông, có 42 vị thần an bình và 58 vị thần hung nộ. Khi ta còn sống, những vị thần này trú ẩn trong luân xa và các đường kinh mạch vi tế của ta, và sẽ hiện ra sau khi ta chết tùy vào duyên nghiệp, căn cơ của từng người. Những hành giả Mật-tông Tây-Tạng thường quán tưởng và an trú trong linh ảnh của

15.
 Sự hội tụ
 của hai tinh chất trắng, đỏ
 cùng với tâm thức con
 ngay tại đường kinh trung-đạo,
 chính là tinh túy thuần khiết
 của đại Giác-Ngộ viên mãn,
 là cảnh giới của Chân Đế,
 là sự trong sáng rạng ngời và bất biến của
 Chân-Như.
 Xin cho con nhận biết được điều này
 khi trạng thái ấy hiển lộ trong con.

16.
 Nhưng nếu vì những thói quen lôi kéo của
 quá khứ
 mà con không đạt được giải thoát
 khi trạng thái ấy xảy ra,
 thì khi hơi thở cuối cùng của con chấm dứt²⁹

và chảy ngược lên để hội tụ tại tâm điểm trong ta; tâm thức ta cũng về
 tụ lại tại đó.

²⁹ Khi hơi thở cuối cùng chấm dứt ám chỉ *hơi thở vi tế bên trong*. Theo
 Mật-tông Tây-Tạng, khi hơi thở cuối cùng *bên ngoài* (outer breath)
 chấm dứt, người chết vẫn chưa chết hẳn. Cho đến khi nào hơi thở vi tế
 cuối cùng *bên trong* (inner breath) chấm dứt thì đó mới thực là chết.
 Hơi thở *bên ngoài* là do sự hô hấp của hai buồng phổi. Hơi thở *bên
 trong* là một tiến trình vi tế có trọng tâm nằm ngay giữa trái tim.
 Khoảng thời gian giữa hai hơi thở *bên ngoài* và *bên trong* có thể chỉ rất

thầy ‘gốc’, sư phụ, hay ‘bổn sư’¹³ của mình chính
 là hiện thân của đức Liên Hoa Sanh
 Padmasambhava hoặc là hiện thân của một vị
 Phật hay Bổn Tôn khác, là hiện thân của Tam Bảo,
 của chư Như Lai đã tựu thành. Sau đó, hành giả
 thiền quán để thấy tâm mình hoà vào với tâm
 thầy, tức *tâm Phật*. Chư Phật thì xa, nhưng vị thầy
 gốc của ta thì gần. Giải thích một cách nôm na,
 khi tâm ta đồng với tâm thầy, thầy trở thành ‘trụ
 điện’ để giúp giòng điện hiện còn đang thấp kém
 của ta bắt được vào giòng điện ‘cao thế’ của chư
 Phật.

Do đó, hầu hết các lời kinh tụng, lời nguyện của
 Phật-Giáo Tây Tạng đều nhắc đến hoặc vị sư phụ
 ‘gốc’ trước tiên, kèm theo sau đó là phân quán
 tướng và khấn cầu ngài. Bản kinh nhật tụng
 ‘*Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát*’ do
 đại sư Tsele Nats’og Rangdrol soạn ra cũng không
 nằm ngoài thông lệ này; đức Liên-Hoa-Sanh được
 nhắc đến trước tiên để quán tưởng và khấn cầu.

¹³ Vị thầy ‘gốc’ hoặc ‘bổn sư’ không nhất thiết phải là vị thầy đã làm lễ
 quy y hay ban pháp-danh cho ta mà phải là vị thầy đã *khai mở được
 tâm ta* bằng cách này hay cách khác, là vị thầy mà ta cảm thấy gần
 gũi, tôn kính nhất. Tiếng ‘bổn sư’ ở đây hoàn toàn không ám chỉ đức
 Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Tuy nhiên, đối với Phật-tử người Việt không quen thuộc hay thoải mái với truyền thống kể trên, người viết xin đề nghị một thay đổi nhỏ dựa trên hướng dẫn của đại sư Garchen Rinpoche ban cho Phật tử người Việt tại trung tâm Drikung Mahayana Center tại Maryland vào năm 2002.

Đại sư Garchen Rinpoche nói rằng, khi đọc tụng *'Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát'*, ở bất kỳ nơi nào trong kinh tụng có nhắc đến *'thầy'* hay *'đức Liên Hoa Sanh'* thì chúng ta có thể thay thế bằng hồng danh của đức Phật A Di Đà hay đức Quán thế Âm Bồ-tát, là hai vị Phật và Bồ-tát mà phần lớn người Việt chúng ta cảm thấy gần gũi nhất.

☪

Ví dụ, thay vì tụng:

*Bạch Thầy, bậc đạo sư hướng dẫn tâm linh,
Thầy chính là hiện thân toàn vẹn
của Phật, Pháp, Tăng vô cùng hiếm quý,
nơi con quay về nương tựa.
Con xin khẩn nguyện
với tâm tha thiết chí thành,
xin Thầy hãy mở lòng từ bi
đoái tưởng đến con*

14.
Với hai tinh chất chảy xuôi và chảy ngược
như những yếu tố thành tựu nhân duyên,
tâm con sẽ phóng ra
ba kinh nghiệm mang màu sắc
trắng,
đỏ,
và đen cực đen,²⁶
và tám mươi *thức*,
bản chất của vô minh và tham sân trong con
sẽ hoàn toàn chấm dứt²⁷.
Xin cho con nhận biết đó chính là
sự rạng ngời của ba giai đoạn
Sinh,
Khởi,
và Thành Tựu²⁸.

²⁶ Kinh nghiệm mang màu trắng xảy ra khi tinh chất trắng từ đỉnh đầu chảy xuôi xuống; kinh nghiệm màu đỏ xảy ra khi tinh chất đỏ từ đan điền chảy ngược lên; và kinh nghiệm màu đen xảy ra khi hai tinh chất này tụ hội tại tâm điểm của trung đạo.

²⁷ Ba kinh nghiệm giải thích trên đây đưa đến sự tuyệt dứt của 80 thức, tức bản chất của tham sân si trong ta. Vào giây khắc hai tinh chất trắng và đỏ hội tụ lại, tâm thức ta hoàn toàn tách rời khỏi thân xác vật lý, và ta sẽ rơi vào trạng thái 'bất giác' (unconscious). Tuy nhiên, theo nhiều kinh sách và hướng dẫn của các đại sư chứng đắc, đó lại chính là lúc thuận lợi nhất để an trụ trong Giác-Tánh và đạt được giải thoát vì tâm thức ta khi ấy trở nên sáng rõ gấp 9 lần khi ta còn sống vì khi ấy, ta không bị vô minh và tâm tham sân si che lấp.

²⁸ Ba giai đoạn Sinh, Khởi và Thành Tựu xảy ra lần đầu trong giai đoạn Hình Thành, khi tinh chất của trắng của cha và đỏ của mẹ hội tụ lại để tạo ra sắc thân ta. Tâm thức ta cũng từ đó mà thành. Ba giai đoạn này xảy ra lần nữa khi ta chết, tinh chất trắng và đỏ chảy xuôi

Vào giây khắc đó,
xin cho con một lòng nhớ đến
đại pháp chuyển-di-thần-thức²³ vô cùng
thâm thúy.

13.

Khi *thức* tan vào *không gian*,
tất cả sáu giác quan của con sẽ tuyệt dứt.
Xin cho con nhận biết ra rằng
Giác Tánh của con
hiện đang trú ẩn ở giữa
tinh chất trắng chảy xuôi xuống từ đỉnh đầu,²⁴
và tinh chất đỏ chảy ngược lên từ đan điền.²⁵

²³ **Đại pháp chuyển-di-thần-thức** là pháp tu Mật-tông có tên là 'Phowa.' Trong trạng thái thiền định, hành giả tự phóng thần thức của mình qua luân xa trên đỉnh đầu đến cảnh giới tịnh độ của đức Phật A Di Đà. Những vị tu chứng đắc cũng có thể giúp người chết bằng cách hộ trì và giúp chuyển thần thức của người ấy lên cõi tịnh độ; tuy nhiên, việc này tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố khác nhau, chẳng hạn như quả vị chứng đắc của vị thầy, cộng với công phu tu tập và phước báu của người chết.

²⁴ **Tinh chất trắng** là nhân lực dương ta nhận được từ cha; tinh chất này thường khi tụ tại đỉnh đầu, nay sẽ chảy xuôi xuống dưới cơ thể để tụ lại ở tâm điểm của đường kinh trung đạo vi tế.

²⁵ **Tinh chất đỏ** là nhân lực âm ta nhận được từ mẹ; tinh chất này thường khi tụ tại đan điền, nay sẽ chảy ngược lên cơ thể để tụ lại ở tâm điểm của đường kinh trung đạo vi tế.

*và che chở cho con
thoát khỏi những hãi hùng
trên ngô thoát chạt hẹp xuyên qua Thân-trung-
Ấm.*

Chúng ta có thể tụng:

*Nam mô Phật Pháp Tăng vô cùng hiếm quý,
nơi con quay về nương tựa.
Con xin khẩn nguyện
với tâm tha thiết chí thành,
xin đức từ phụ A Di Đà
hãy mở lòng từ bi đoái tưởng đến con,
và che chở cho con
thoát khỏi những hãi hùng
trên ngô thoát chạt hẹp xuyên qua Thân-trung-
Ấm.*

☪

Ví dụ, thay vì tụng:

*Khi nhận rõ ra được khuôn mặt của tử thân,
con khẩn gọi Thầy từ đáy tim con.
Hết lòng tin tưởng vào ý nghĩa trọng yếu
của lời Thầy dạy,
xin cho con không đi tìm kiếm
một bào thai tanh hôi của cõi ta-bà,*

*mà sẽ chuyển-di thân thức của con
đến cảnh giới Liên Hoa trang nghiêm tịnh độ.*

Chúng ta có thể tụng:

*Khi nhận rõ ra được khuôn mặt của tử thân,
con khẩn gọi đức A Di Đà từ đáy tim con.
Hết lòng tin tưởng vào ý nghĩa trọng yếu
của lời Phật dạy,
xin cho con không đi tìm kiếm
một bào thai tanh hôi của cõi ta-bà
mà sẽ chuyển-di thân thức của con
đến cảnh giới Tây Phương trang nghiêm tịnh độ.*

Ngoài việc phải tụng đọc những bài nguyện nhắc nhở phát Bồ-Đề tâm, rèn luyện tâm hay các bài nguyện quy ngưỡng của giòng truyền thừa, các đại sư Tây-Tạng cũng thường hay khuyến khích đệ tử *mỗi ngày trước khi đi ngủ*, nên đọc một bài kinh hướng dẫn về cái chết và hướng dẫn về giai đoạn trung giới để chuẩn bị cho giây phút vô thường, và để rèn luyện một tâm thức an nhiên, vô ngại. Trong chiều hướng này, nếu chúng ta có thể học thuộc lòng bản kinh nhật tụng ***'Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát'*** để hằng đêm trước khi nhắm mắt trôi vào giấc ngủ, chúng ta có

11.

Khi yếu tố *lửa* tan vào yếu tố *gió*,
cảm giác trong thân thể con
sẽ là một sức nóng thiêu đốt kinh hồn,
dấu hiệu bên trong
sẽ là sự xuất hiện
của trạng thái bất giác và giác quan rối loạn,
và dấu hiệu ẩn mật
sẽ tựa hồ những con đom đóm lập loè.
Xin cho con nhận diện ra được
kinh nghiệm luân chuyển giữa hai trạng thái
sáng suốt và mê muội.²¹

12.

Khi yếu tố *gió* tan vào *thức*,
dấu hiệu bên trong
sẽ là sự hiện diện của vô số ảo giác²²,
và dấu hiệu ẩn mật
là tâm thức thuần khiết của con
sẽ cháy bùng lên như một ngọn đèn.

²¹ Kinh nghiệm luân chuyển giữa hai trạng thái sáng suốt và mê muội có nghĩa là ta sẽ chấp chờn lúc mê lúc tỉnh.

²² **Ảo giác** cho ta thấy những người thân đã quá cố bây giờ lại hiện về; ai đã từng tu học có thể sẽ thấy các vị thầy, hay thánh tăng hiện ra, còn nếu ai mang nghiệp ác thì sẽ thấy hung thần, ác quỷ, v.v

năng lực của cơ thể cũng tan biến;
 dấu hiệu bên trong
 là một tâm trí lu mờ và rối rắm;²⁰
 dấu hiệu ẩn mật
 là mọi hình tướng con nhìn thấy trước mắt
 sẽ lấp lánh như kim tuyến.
 Vào giây khắc đó,
 xin cho tâm con không xao lãng nghĩ đến ai khác
 ngoài Thầy.

10.

Khi yếu tố *nước* tan vào yếu tố *lửa*,
 miệng và mũi con sẽ trở nên ráo khô
 không còn chất ẩm,
 tiếng nói con sẽ tắt.
 Tâm trí con sẽ bị xáo động
 và những luồng khói mờ hiện ra như là
 dấu hiệu ẩn mật.
 Xin cho con nhận biết ra được
 sự xuất hiện của trạng thái sương khói mịt mờ
 này,
 và hiểu rằng chẳng có gì trong trạng thái này
 để con có thể bám víu.

²⁰ Khi yếu tố đất tan vào yếu tố nước, ngoài một tâm trí lu mờ, thân thể ta cũng sẽ không giữ nhiệt được nữa và ta sẽ cảm thấy lạnh thấu xương tủy trong ra đến ngoài.

thể tụng đọc -- dù là xướng tụng trước bàn thờ,
 hay là tụng thầm trong đầu khi đã ngã lưng
 xuống giường rồi thì việc làm này cũng sẽ đem
 đến vô cùng lợi lạc không thể nghĩ bàn.

☪

Khi chuyển ngữ bản kinh nhật tụng dựa trên
 hướng dẫn về Cõi Trung-Giới này qua Việt-ngữ,
 người viết có tâm nguyện cầu cho tất cả những ai
 đọc được hoặc nghe thấy được kinh này, sẽ
 không còn chút sợ hãi khi nghĩ đến cái chết,
 không sợ hãi khi phải một mình kinh qua kinh
 nghiệm chết, không sợ hãi khi trực diện tâm
 mình, và đủ tỉnh thức để có được những lựa chọn
 sáng suốt không mê muội trong Cõi Trung-Giới.

*Nguyện cho tất cả chúng sinh đem được cái chết vào
 con đường Đạo.*

Tâm Bảo Đàn

Ngày 5 tháng 11 năm 2003

Maryland, Hoa Kỳ

༄༅། །བར་དོའི་གདམས་ལ་རྒྱལ་བྱེད་ཐར་ལམ་གསལ་སྒྲོན་བཞུགས་སོ།།

**BAR DO'I DAM PA GYUN KY'ER T'AR
LAM SAL DRON SHUG SO**

**‘Ngọn Đèn Soi Sáng
Con Đường Giải Thoát’**

*Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Hướng Dẫn Về
Cõi Trung-Giới*

ཨྲ

Nguyên tác của
Đại Sư Tsele Nats'og Rangdrol

thì mọi cử động, đi đứng nằm ngồi
sẽ thành ra khó nhọc.
Vào giây phút ấy,
biết chắc rằng cái chết đang thật sự xảy đến,
xin cho con không còn chút gì tiếc nuối.

8.

Thân xác này,
từ khởi thủy,
vốn đã sinh ra từ bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa ¹⁹,
Thì chung cuộc,
rồi cũng sẽ quay trở về mà tự hoại diệt
trong từng yếu tố kia.
Nhận thức ra được những dấu hiệu
bên ngoài,
bên trong,
và những dấu hiệu ẩn mật của sự hoại diệt này,
xin cho tâm con chan chứa hình ảnh của Thầy,
bậc đạo sư tâm linh.

9.

Khi yếu tố *đất* tan vào yếu tố *nước*,

¹⁹ **Bốn yếu tố đất nước gió lửa:** (1) da thịt, xương, tóc, móng tay, (2) chất lỏng, (3) khí vi tế và (4) nhiệt của cơ thể.

ở mỗi nơi sự tan rã đang xảy ra.

6.

Khi năng lực tiêu hoá đến lúc tàn tạ,
con không còn có thể hấp thụ thức ăn được nữa;
khi nguồn sinh lực tan biến mất
thì phản ứng và sự chú tâm của con
sẽ trở nên lu mờ;
khi giòng khí lực *chảy xuôi xuống* để thanh lọc
thân thể
bị suy tàn,
con sẽ không kiểm soát được đường tiêu tiêu.
Xin cho con nhận biết ra được
những dấu hiệu của sự hoại diệt
của luồng sinh khí trong con.

7.

Khi giòng khí lực *chảy ngược lên* của cơ thể
đến lúc phải suy sụp,
con sẽ không còn có thể nuốt trôi
thức ăn và thức uống.
Ngay cả truyện trò cũng sẽ trở nên khó khăn
và hơi thở con sẽ đứt quãng.
Khi nguồn sinh lực thường khi chan hoà
trở nên suy nhược,

1.

Bạch Thầy, bậc đạo sư hướng dẫn tâm linh¹⁴,
Thầy chính là hiện thân toàn vẹn
của Phật Pháp Tăng vô cùng hiếm quý,
nơi con quay về nương tựa.
Con xin khẩn nguyện
với tâm tha thiết chí thành.
Xin Thầy hãy mở lòng từ bi
đoái tưởng đến con,
và che chở cho con
thoát khỏi những hãi hùng
trên ngõ thoát chật hẹp xuyên qua
Thân-trung-Ấm¹⁵.

¹⁴ 'Thầy' hay 'bậc đạo sư tâm linh' dùng để chỉ đức Liên Hoa Sanh. Theo truyền thống Mật-tông, hành giả phải hướng tâm đến vị thầy gốc hay bốn sư của cá nhân hành giả trong trạng thái tâm đồng tâm với đức Liên Hoa Sanh và với chư Phật mười phương. Phật-tử người Việt có thể hướng tâm đến đức Phật A Di Đà hoặc đức Quán Thế Âm Bồ Tát trong khi đọc tụng kinh này, hoặc nếu theo một tôn giáo khác thì có thể hướng tâm đến bất cứ vị thầy hay thánh tăng nào mà mình thấy tôn kính, gần gũi nhất.

¹⁵ **Thân-trung-Ấm** là danh từ để chỉ Cõi Trung-Giới. Ở đây, 'ngõ thoát chật hẹp' ám chỉ một cơ hội đầy rẫy khó khăn, cần phải khéo léo và tinh thức thì mới đạt được giác ngộ.

2.
 Tự tánh của tất cả mọi hội tụ đều là
 vô thường,
 điều này đã quá rõ.
 Và cũng như thế,
 chắc chắn rằng mọi sự sinh ra
 cũng sẽ kết thúc bằng sự hoại diệt.
 Nếu nhìn bằng trí tuệ
 thì sẽ thấy thân xác huyễn ảo này
 không thể vĩnh viễn thường hằng.
 Xin Thầy hãy đoái tưởng đến con
 với tất cả tâm từ ái.

3.
 Khi đời sống đến lúc phải kết thúc,
 năng lực của thân tứ-đại sẽ lụi tàn,
 thuốc men không còn công hiệu nữa,
 và con sẽ không còn cảm thấy ngon miệng khi
 ăn uống.
 Khi thân và tâm đến lúc phải tách rời,
 xin Thầy hãy độ cho con
 để con không còn quyến luyến cuộc đời này nữa!

4.
 Cái chết mỗi lúc mỗi cận kề,

điều này con hoàn toàn không chút ngờ vực.
 Nếu con còn nuôi hy vọng trong ảo tưởng
 rằng con sẽ tiếp tục sống mãi, sống hoài,
 nếu con còn sống với tâm mê muội như thế
 thì đó thực là
 một tai họa vô cùng to lớn!
 Xin Thầy hãy độ cho con
 để con có thể *đem cái chết vào con đường Đạo*.

5.
 Trong cơn xoáy lốc của những trận gió nghiệp,
 xin cho tất cả mọi lo âu và đau đớn
 gây ra bởi sự kết thúc của đời sống
 và của thân xác này,
 và bởi sự tan rã tán loạn
 của năm ‘nút thắt kinh mạch’¹⁶
 nơi đỉnh đầu, cổ họng, tâm điểm,¹⁷ đan điền,¹⁸ và
 trung tâm kín,
 xin cho những lo âu và đau đớn đó
 được an nhiên xoa dịu

¹⁶ ‘Nút thắt kinh mạch’: đây là những nút thắt vi tế nằm trong hai đường khí mạch phụ và trong đường khí mạch chính--vì những nút thắt này mà khí lực bị tắt nghẽn, làm cho tham sân si phát khởi. Khi còn sống, các pháp tu du già có thể giúp ta đã thông những nút thắt này. Nhưng khi chết, tất cả những nút thắt này tự động tan rã, đưa khí lực vào giọt bồ-đề nơi luân xa tim.

¹⁷ Tâm điểm: luân xa tim, giữa ngực ngang tầm với trái tim

¹⁸ Đan điền: khoảng cách 3-4 ngón tay ngay dưới rốn