4

dẫn nhập

Nếu nắm vững một cách triệt để giáo lý này chúng ta có thể đạt đến giải thoát. Nó ban cho chúng ta, là những người có tâm thức bình thường, sự tự do trong tinh thần khi ở trong tình trạng chuyển tiếp.

Trong phần này chúng ta lần lượt xem qua các giải thích chi tiết về giáo lý giúp đạt đến trạng thái giải thoát. Do đó, người đọc nên nghiên cứu và thực hành để thấu triệt.

sự chuyển di nguyên lý ý thức (hay thần thức)

Đối với các vị hướng dẫn thì tâm thức cao siêu hơn cả và được tự do hoàn toàn. Nếu tâm thức không được tự do nghĩa là lúc đó đang trong tình trạng trung gian của lúc chết. Để luôn luôn được tự do và nhớ được mọi điều, cần phải thực hành thường xuyên.

Các người có tâm thức bình thường cũng có thể đạt được tình trạng tâm thức tự do ấy. Trường hợp họ cảm thấy mất tự do, trong tình trạng chuyển tiếp, là thời kinh nghiệm thực tại, họ phải tiếp tục lắng nghe giáo lý đưa đến giải thoát này và phải thấu hiểu nó triệt để. Muốn được như vậy người tu tập phải trước tiên xem xét các triệu chứng của cái chết khi chúng từ từ hiện ra trong xác thân sắp chết của mình, lại vừa theo dõi sự giải thoát của chính mình bằng cách xem xét đặt tính của các triệu chứng do cái chết gây ra. Khi tất cả các triệu chứng của cái chế đã đầy đủ thì lúc ấy, việc thích hợp là ứng dụng sự chuyển di. Sự giải thoát sẽ đến với những ai có thể nhớ là điều này.

Vì đa số người chết thường không biết có nhớ hay không, các phần dưới đây nhắc nhở những điều cần làm để mang lại lợi ích cho người chết vào lúc lâm chung.

đọc sách thân trung ấm

Nếu sự chuyển di được thực hiện có hiệu quả thì không cần phải đọc sách này. Nhưng nếu không thực hiện có hiệu quả được thì lúc đó, sách này phải được đọc một cách đúng đắn và rõ ràng bên cạnh xác thân người nằm chết.

Nếu không có thân người chết bên cạnh, thì giường, ghế mà người chết thường dùng hàng ngày phải được người đọc chú ý đến. Người đọc phải phô bày sức mạnh của chân lý: lúc có người đọc vừa gọi tên người chết vừa tưởng tượng có người đó đến để chăm chú nghe thì bắt đầu đọc. Trong thời gian này chớ cho phép vợ, chồng, hay bất cứ người bà con nào của người chết được than khóc mà phải giữ im lặng hoàn toàn. Tiếng than khóc của người thân đều rất bất lợi cho người chết lúc bấy giờ.

Nếu thân người chết hiện tiền thì vào lúc hơi thở chấm dứt, một vị lạt-ma là giáo chủ của người chết, hoặc là một đạo hữu mà người chết kính mến, hoặc một người bạn rất thân ngồi đọc sách này sát bên tai người nằm chết.

phương thức cho người hành lễ

Nếu có thể, hãy gom góp một số phẩm vật để dâng lên cho *tam-vị nhất thể*. Nếu không làm việc này được hãy tìm cách gom góp một số đồ vật rồi tập trung tinh thần vào đó để tạo ra trong tâm một hiến phẩm dùng để kính dâng.

Lúc ấy hãy đọc bảy hoặc tám lần:

- Con đường của những thiện nguyện để cầu sự gia hộ của chư Phật và Bồ-tát.

Kế đến đọc tiếp:

- Con đường của những thiện nguyện che chở cho thân trung ấm khỏi phải sự sợ hãi.
- Con đường của những thiện nguyện giúp cho thân trung ấm thoát khỏi cạm bẫy nguy hiểm.
- Các lời căn bản về thân trung ấm.

Tất cả đều phải được đọc một cách rõ ràng với giọng đọc thích hợp riêng cho mỗi loại:

Bây giờ là lúc đọc tập sách này **bảy** lần hoặc **ba** lần, tuỳ theo trường hợp.

Trước tiên là đối chiếu với các triệu chứng của cái chết, theo thứ lớp các diễn biến xảy ra vào lúc chết.

Kế đến là sốt sắng nhắc nhở để thân trung ấm đối chiếu với thực tại mà họ sang thấy trong tình trạng chuyển tiếp.

Sau cùng là các phương pháp để khép các cửa tử cung, trong khi người chết cách tái sinh vào lúc còn ở trong tình trạng chuyển tiếp chuyển tiếp.

thân trung ấm vào lúc chết

Các triệu chứng của cái chết hay là phần đầu của *chikhai bardo:*

ÁNH SÁNG TRONG SUỐT BAN ĐẦU ĐƯỢC THẤY VÀO LÚC CHẾT.

Vào lúc đối diện với ánh sáng căn bản trong suốt chứ không có tình trạng chuyển tiếp nào khác thì có ba trạng thái khác nhau:

- những ai đã từng nghe các lời giáo huấn về tôn giáo có thể thấy ánh sáng đó mà không nhận ra nó;
- có những vị nhận ra ánh sáng này nhưng chưa quen;
- những ai đã nhận ra các lời giáo huấn và đã thực hiện, nay được đem ứng dụng thì những vị này sẽ đạt được Pháp-thân, không phải sinh qua Đại-lộ hướng thượng.

***Phương thức ứng dụng*:** Nếu có thể được thì điều tốt hơn hết là có một vị giáo chủ để chỉ cho người chết các lời dạy cần thiết. Nếu không thì phải nhờ một đạo hữu hay người có kiến thức về cùng đức tin. Nhược bằng không thể tìm người có trình độ thì cũng phải cố tìm một người đọc rõ ràng tập sách này nhiều lần.

Đọc như vậy là để nhắc nhở người chết nhớ lại các điều đã nghe và nói về việc mà biết đối chiếu nhau để nhận biết được ánh sáng căn bản trong suốt này để được giải thoát.

Thời gian ứng dụng: Khi hơi thở ra chấm dứt thì sinh lực bị rơi vào trung khu thần kinh của *cái biết* và *người biết* sẽ kinh nghiệm được ánh sáng trong suốt tự nhiên.

Lúc đó sinh lực bị phóng xuất chạy xuống dọc theo các dây thần kinh sinh lý bên phải và bên trái cột xương sống thì rạng đông của tình trạng chuyển tiếp hiện ra trong chốc lát.

Các lời hướng dẫn này phải được ứng dụng trước khi sinh lực lan ra trong đường dây gân bên trái sau khi đã đi qua trung khu thần kinh ở rốn.

Thời gian cần thiết cho sự vận chuyển của sinh lực khi hơi thở còn thoi thóp dài bằng thời gian một bữa ăn.

Lưu ý khi hơi thở sắp sửa chấm dứt mà sự chuyển di đã được thực hiện là tốt. Nếu không thấy hiệu quả thì lúc đó phải tuyên đọc lời này:

Thiện nam tử ...(họ tên người chết)...! Đã đến lúc ngươi phải tìm đường để thoát. Hơi thở của ngươi sắp chấm dứt. Giáo chủ của ngươi đã đặt ngươi đối diện với ánh sáng trong suốt. Và bây giờ người sắp biết nó trong thực tại của nó, trong tình trạng thân trung ấm, nơi đó thì mọi sự vật như bầu trời rỗng suốt không có mây, và thần trí thì trống không, không có dấu vết, như hư không trong suốt, không có trung điểm mà cũng chẳng có đường viền ngoài. Vào lúc này ngươi nên tự biết mình và ở yên trong thực trạng đó. Tôi cũng vậy, bây giờ đây, tôi đang đặt ngươi trong sự đối chiếu ấy.

Hãy đọc đi đọc lại đoạn trên đây nhiều lần bên tai người đang hấp hối để người đó ghi đậm trong tâm trí trước khi trút hơi thở cuối cùng.

Khi hơi thở sắp dứt hẳn phải xoay mình người chết, đặt họ nằm quay mặt về bên phải, như cách nằm của con sử tử ngủ. Nhịp đập của các động mạch (bên phải và bên phải cổ) phải được chận lại.

Nếu người sắp chết có vẻ muốn thiếp đi thì đừng cho làm vậy nên cần phải chận các động mạch này thật nhẹ nhàng nhưng chắc. Có như vậy sinh lực không thể trở lại trong đường thần kinh chính giữa và chỉ có thể thoát ra trên đỉnh đầu qua cửa Bràhman. Chính lúc này cần thực hiện sự đối chiếu thật sự.

Vào lúc đó thì tri giác đầu tiên trong TTA về ánh sáng trong suốt của thực tại, tức là tinh thần hoàn hảo của Pháp-thân được mọi chúng sanh cảm nhận.

Thời gian của khoảng cách giữa lúc hết thở ra và rồi hít vào là thời gian của sinh lực còn ở trong đường thần kinh chính giữa. Người ta thường nói: đó là lúc trí thức ngất lịm. Thời gian của tình trạng này bất định. Nó tuỳ thuộc vào thể chất tốt hay xấu, tuỳ thuộc vào các dây thần kinh và sinh lực của từng người.

Chính nơi những người có kinh nghiệm thiền định vững vàng và tịnh tâm và biết giữ bình tĩnh thì thời gian có thể kéo dài từ bốn đến bảy ngày. Để thiết lập sự đối chiếu thì việc lặp lại các lời nói cho người sắp chết nghe kể trên phải được tiến hành cho đến khi chất nước vàng bắt đầu xuất hiện nơi cửu khiếu của thân xác.

Nơi những người đã sống một cuộc đời bê bối, hoặc những kẻ có các dây thần kinh không bình ổn thì tình trạng nói trên không kéo dài lâu hơn một cái búng ngón tay. Thông thường thì thời gian trung bình cho người bình thường là một bữa ăn (khoảng 30 đến 45 phút). Trong nhiều tập phụ chú khác nhau có nói đến tình trạng chết lịm ấy kéo dài khoảng ba ngày rưỡi. Nhiều tập luận giải các tôn giáo khác thì nói bốn ngày. Suốt trong thời gian này sự đối diện với ánh sáng trong suốt phải được cố gắng duy trì.

Nếu người sắp chết có thể tự mình nhận biết các triệu chứng của các chết thì họ nên áp dụng cái biết ấy ngay. Được như vậy người chết và giáo chủ hay người phụ trách có thể hiệp ý với nhau được. Lúc ấy người phụ trách cần có mặt bên cạnh người hấp hối và liên tục nhắc cho họ nhớ các triệu chứng của cái chết hiện ra theo thứ tự bằng cách lặp lại rằng: *đây là lúc đất chìm trong nước.*

Khi tất cả các triệu chứng của cái chết sắp hết thì người phụ trách nói nhỏ bên tai người vừa chết: *Thiện nam tử! Chớ để cho tâm trí người xao lãng!* (Nếu người chết là một tu sĩ thì thay thế *thiện nam tử* bằng *ngài thiện sĩ đáng tôn kính.*)

Nếu là đạo hữu hoặc người nào đó khác thì nên gọi họ và tên người chết và nói:

Thiện nam tử! Cái mà người ta gọi là cái chết đã đến với (**ngươi**[1]) rồi. Bây giờ phải quyết định như thể này: đây là giờ chết của tôi. Lợi dụng cái chết này tôi sẽ làm lợi ích cho tất cả chúng sanh hàm thức trong các cõi vô biên để đạt đến thực trạng hoàn mãn của Phật, bằng lòng thương xót mà tôi sẽ gởi đến cho họ trong khi tôi hướng sự cố gắng tập trung của tôi về sự toàn thiện, toàn hảo duy nhất.

Hướng dẫn tư tưởng của ngươi như vậy—đặc biệt là vào lúc Pháp-thân hiện ánh sáng trong suốt, trong tình trạng sau khi chết, đã có thể được hiện thực để làm lợi ích cho tất cả chúng sanh hàm thức—hãy biết nhận định rằng **ngươi** đang ở trong tình trạng đó và hãy quyết định đạt được cái tối hảo trong tình trạng đó của đại biểu tượng bằng cách nghĩ rằng ngay cả khi tôi không thể thực hiện được nó tôi cũng nhận ra tình trạng trung gian chuyển tiếp này, và bằng cách làm chủ cái đại thể hoà hợp trong thân trung ấm, tôi sẽ hiện ra bất cứ hình tướng nào để làm lợi ích cho mọi chúng sinh sống còn. Tôi sẽ phục vụ cho tất cả các hữu tình vô lượng như bầu trời vô biên.

Trong lúc tự giữ mình liên kết với quyết định ấy. Ngươi phải tìm cách nhớ lại các quyết định thực hành với sự thâm tín mà ngươi đã quen làm lúc sinh tiền.

Người đọc nói các điều ấy nơi tôi, bên tai người chết và lặp lại rõ ràng từng chữ để người hấp hối ghi nhận rành mạch trong tâm khảm, ngăn chặn không cho thần trí đi lang thang, dù chỉ trong chốc lát. Khi hơi thở đã ngừng hẳn thì phải đè mạnh dây thần kinh của giấc ngủ.

Trường hợp người chết là một lạt-ma hay người có đạo đức cao thì nên nói câu này:

Thưa ngài, bây giờ ngài đang ở trong ánh sáng trong suốt căn bản. Ngài hãy cố gắng ở trong tình trạng mà ngài đang chứng nghiệm vào lúc này.

Đối với người thường khác, người đọc sẽ làm việc đối chiếu như sau:

[1] Chữ trong ngoặc có thể thay đổi tuỳ theo mối liên hệ giữa người đọc đoạn này với người chết. (Chú thích của người hiệu đính—Trần Ngọc Dụng)

Thiện nam tử! ... tên người chết ... hãy lắng nghe đây. Bây giờ người đang chịu sự soi chiếu của ánh sáng trong suốt trong thực tại thanh tịnh. Hãy nhận biết ánh sáng ấy. Thiện nam tử! Sự thấy biết hiện tại của ngươi, trong thực tại trống rỗng, không có đặc tính và màu sắc, rỗng không trong bản thể, là thực tại chân thật, là sự thiện hảo phổ quát.

Trí thông minh của nhà người trong bản thể riêng của nó thì nó trống rỗng, nhưng chớ xem nó như là trống rỗng của hư không mà chính như là cái trí thông suốt, không bị ngăn ngại, sáng chói, bao trùm và sung sướng. Đó chính là chân trí: đức Phật hoàn hảo một cách phổ quát đó.

Tâm thức riêng của nhà ngươi, không có bất cứ hình tướng nào, trống rỗng thật sự, với trí thông suốt sáng chói, vui vẻ; hai yếu tố này không xa rời nhau. Sự hoà hợp của chúng là Pháp-thân: thực trạng hoàn toàn giác ngộ.

Tâm thức riêng của nhà ngươi, sáng chói, trống rỗng và không xa rời với đại thể quang huy cái thực thể hoà hợp này không sinh, không diệt. Đó là quang thể không thay đổi của Phật A-di-đà. Sự hiểu biết này là đầy đủ.

Nhận biết cái trống rỗng nơi trí thông minh riêng của nhà ngươi như là tình trạng của đức Phật và xem nói như tâm thức riêng của nhà ngươi. Đó là tự nghĩa trong tâm trí thánh thiện của đức Phật.

Lặp lại đoạn trên rành mạch và rõ ràng từ ba đến bảy lần để nhắc cho tâm thần của người đang chết nhớ lời giáo huấn nói về sự đối chiếu mà vị giáo chủ của họ đã ban cho. Thứ đến việc này giúp người chết nhận định tâm thức hỷ xả như là ánh sáng trong suốt. Và phải biết nhận ra bản thể riêng của mình, người đang chết gự mình kết hợp một cách thường trực với Pháp-thân và sẽ chắn chắn được giải thoát.

Giai đoạn hai của *chikhai bardo:*

ÁNH SÁNG TRONG SUỐT BẬC NHÌ ĐƯỢC THẤY NGAY SAU KHI CHẾT

Ánh sáng trong suốt ban đầu nếu có, đã được nhận ra thì có thể làm cho người chết đạt đến giải thoát. Nhưng nếu người ta sợ rằng người chết không nhận ra điều này thế nào ánh sáng trong suốt bậc nhì sẽ loé sáng sẽ hiện trong khoảng chừng thời gian một bữa ăn sau khi hơi thở dứt hẳn.

Tuỳ theo nghiệp số, tốt hay xấu, sinh lực chạy xuống trong đường thần kinh bên phải hay bên trái và thoát ra qua một trong chín cửa thần thể. Lúc đó tình trạng của tinh thần sáng suốt hiện ra.

Tình trạng của ánh sáng trong suốt ban đầu có thể kéo dài khoảng một bữa ăn. Điều này tuỳ thuộc vào điều kiện tốt hay xấu của các dây thần kinh và cũng tuỳ thuộc vào việc học hỏi sự đối chiếu đã làm trong suốt cuộc sống trước đó.

Khi thần thức thoát xác người chết tự hỏi: "Ta đã chết hay chưa?"

Vì chưa thể xác định được điểm này nên người chết vẫn còn nhìn thấy bà con thân quyến như lúc còn sống nhưng lại nghe tiếng than khóc của những người đó. Lúc này các ảo tưởng sợ hãi thuộc nghiệp thức chưa khởi lên và các hình tướng hay kinh nghiệm do các vị chủ trì việc

sống chết tạo ra chưa phát sinh.

Trong khoảng thời gian này vị lạt-ma hay người đọc sách TTA phải kiên nhẫn thực hiện nhiệm vụ hướng dẫn của mình.

Khi người đọc tin rằng người chết đã vào được giai đoạn hoàn hảo thì nên đọc đi đọc lại nhiều lần phần nói về ÁNH SÁNG TRONG SUỐT BAN ĐẦU. Còn đối với những người chết chưa được vào giai đoạn hoàn hảo mà mới chỉ trông thấy thoáng qua ánh sáng trong suốt trên thì nên đọc cho nghe các lời thỉnh cầu dẫn nhập và bản văn nói đến sự tư duy về THIÊN THỂ HỘ VỆ họ, rồi nói với người chết như sau:

"Hãy hướng tâm về đức Quán-thế-âm."

Đối chiếu như như vậy thì ngay những kẻ mà người ta tưởng là không thể nhận ra TTA (nếu không có sự giúp đỡ) cũng sẽ chắc chắn nhận biết được, chẳng nghi ngờ gì.

Những người mà trong đời họ đã học hỏi sự đối chiếu với một giáo chủ, nhưng không làm quen với nó thì không thể tự mình nhận ra TTA. Một vị giáo chủ hay đạo hữu phải giúp đỡ cho người chết vào lúc ấy.

Có thể cũng có những người đã tập dượt trong lúc học nhưng tâm thần họ không thể cưỡng lại ảo tưởng rằng chết chóc thì quá dữ tợn. Đối với những người ấy thì sự học hỏi là tuyệt đối cần thiết.

Cũng có những người đã được tập dượt trong lúc học, đã phải trải qua tình trạng sống còn khốn khổ, và vì thiếu nguyện hay làm không tròn trách nhiệm thiết yếu thì việc thì việc học này tuyệt đối cần thiết.

Nếu giai đoạn đầu của TTA đã được tiến hành liên tục và thông suốt thì là điều rất tốt, Nếu không thì phải áp dụng cách nhắc lại rõ ràng cho người chết nhớ giai đoạn hai để cho thần trí của họ được thức tỉnh mà có thể giải thoát.

Suốt trong giai đoạn hai của TTA, thân xác người chết ở trong tình trạng gọi là THÂN THỂ SÁNG CHÓI CỦA ẢO TƯỞNG.

Vì người chêt không biết rõ mình đã chết hay chưa nên vẫn còn sáng suốt như lúc còn sống. Nếu các lời chỉ dẫn được đem áp dụng suốt trong thời gian này thì có thể ngăn chận được sự tâm thức người chết với cái ảo tượng do tâm thức đó tạo ra y như người chết thấy được vật gì đó và cái bóng của nó rồi tưởng cái bóng đó là vật thật.

Trong sách này vật đó gọi là *thực tại mẫu* và bóng của nó là *thực tại hậu duệ*.

Nói cách khác *thực tại hậu duệ* như cái ảnh của đồ vật mà, nếu từng nhập thiền sâu thì có thể có kinh nghiệm về nó được. Còn *thực tại mẫu* thì chỉ có thể tìm thấy sau khi chết nếu trong giai đoạn TTA thần trí được "cân bằng". Giống như ánh sáng mặt trời xua tan được bóng đêm—ánh sáng trong suốt phá tan được nghiệp lực.

Cái được gọi là giai đoạn thứ hai của TTA khởi hiện để soi sáng *tư tưởng thân* (lấy tư tưởng làm thân). Tâm thức người chết đi vào các nơi mà hoạt động của nó bị giới hạn.

Do đó vào lúc ấy, đọc các lời hướng dẫn trên thì có thể đạt được hiệu quả đi vào con đường giải thoát, bởi vì nghiệp thức chưa đến để lôi kéo tâm thức người chết đi vào lối mê mờ.

thân trung ấm kinh nghiệm về thực tại

Kinh nghiệm về thực tại suốt trong giai đoạn ba, gọi là *chönyid bardo:*

CÁC CẢNH THẤY THEO NGHIỆP THỨC HIỆN RA

Ngay cả khi ánh sáng trong suốt ban đầu không được nhận biết, mà sự nhận biết ánh sáng này trong giai đoạn hai vẫn còn cơ may đạt được sự giải thoát. Ngược lại, sự giải thoát không xảy đến, lúc bấy giờ TTA giai đoạn ba bắt đầu, gọi là *chonyid bardo*.

Trong giai đoạn ba của TTA, các ảo tưởng theo nghiệp thức nổi dậy. Điều quan trọng là sự đối chiếu trong TTA giai đoạn ba phải được đọc lên cho người chết nghe thì mới mong sự vãn cứu được hiệu quả.

Vào lúc này người chết thấy rằng: phần bữa ăn của mình đã được để riêng ra, thân xác mình đã được cởi hết áo quần, chỗ của mình nằm nghỉ đã được quét sạch. Người chết nghe rõ bà con thân thuộc than khóc và nhìn thấy mọi sinh hoạt của họ. Tiếc nỗi người chết tìm cách đáp lại nhưng không ai nhìn thấy mình và chẳng hiểu gì nên giận dữ bỏ đi.

Liền lúc đó nhiều âm thanh, ánh sáng, tia bức xạ vụt hiện ra, gây sợ hãi cho tâm thức người chết khiến họ lo lắng và kinh sợ. Người đọc sách TTA có bổn phận đọc lời hướng dẫn trên để nhắc nhở cho thân nhân mình biết mà giữ mình.

Hãy gọi tên người chết thật rõ ràng chậm rãi, nói cho họ biết và nhắc nhở họ, bằng các lời sau đây:

Thiện nam tử! Hãy chăm chú lắng nghe, chớ có xao lãng. Có sáu tình trạng của TTA. Đó là:

- tình trạng tự nhiên trong lúc quan niệm;
- tình trạng trong các giấc chiêm bao;
- tình trạng cân bằng rất vui sướng trong lúc nhập thiền sâu;
- tình trạng vào lúc chết;
- tình trạng trải qua kinh nghiệm thực tại;
- tình trạng trải qua tiến trình ngược lại của kiếp sống luân hồi.

Sáu tình trạng như vậy gọi là *sáu thời chuyển tiếp.*

Thiện nam tử! Bây giờ nhà ngươi sắp trải qua ba tình trạng:

- tình trạng chuyển tiếp lúc chết;
- tình trạng trải qua kinh nghiệm thực tại;
- tình trạng lúc tìm đường tái sinh.

Trong số ba tình trạng đó, thì mới hôm qua đây nhà ngươi đã trải qua kinh nghiệm lúc chết. Mặc dầu ánh sáng trong suốt của thực tại đã soi chiếu đến nhà ngươi, nhưng nhà ngươi đã không trụ trong ánh sáng đó được và bây giờ nhà ngươi phải đi lang thang. Hiện tại, nhà ngươi đang trải qua giai đoạn thứ ba của thân trung ấm.

Hãy một lòng chú ý xem xét điều mà ta sẽ nói đây và cương quyết ở lại đó.

Hỡi nhà ngươi[2] cao quý ơi! bây giờ cái chết đã đến rồi. Ngươi đang xa lìa cõi đời này, nhưng không phải chỉ có một mình ngươi. Ai rồi cũng sẽ chết. Ngươi chớ có dính mắc với cuộc đời này vì tình cảm thì hay vì nhu nhược. Nếu vì nhu nhược mà ngươi đã dính mắc với nó, ngươi cũng sẽ không đủ năng lực ở lại đó. Ngươi sẽ không đạt được cái gì ngoài sự lang thang trong vòng sinh tử luân hồi. Vậy, chớ có dính mắc, chớ lưu luyến. Chớ có yếu đuối. Hãy nhớ đến tam-bảo!

Nhà ngươi cao quý ơi! Cho dù sự sợ hãi hay kinh hoàng đang bao vây ngươi trong giai đoạn thứ ba này, ngươi cũng chớ nên quên các lời này, và giữ gìn ý nghĩa của nó trong tâm ngươi. Ngươi hãy tiến tới, trong các lời đó, có cái bí quyết sống động của sự thấy biết.

Ngươi nên tự nhủ rằng: Ôi! Khi kinh nghiệm của thực tại chói sáng ở nơi tôi, mong sao cho mọi tư tưởng sợ sệt, lo nghĩ, hoảng hốt vì những giả tướng bề ngoài đều được dứt bỏ. Mong sao tôi nhận ra rằng mọi cảnh tượng hiện ra đều là ý nghĩ của chính tâm thức tôi phát sinh ra.

Mong sao tôi nhận biết chúng như là bản thể của những hiện tướng trong TTA vào lúc rất quan trọng đó để hoàn tất một cứu cánh lớn. Mong sao tôi chẳng sợ các nhóm thiên thể thuần hoà hay phẫn nộ, vì chính đó là các tưởng tướng của riêng tôi.

Hãy lặp lại các lời này một cách rõ ràng và hãy nhớ ý nghĩa của chúng bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần, và hãy tiến lên từ đó.

Bằng cách này, thì cho dù thấy cảnh gì ghê rợn hay khủng khiếp mấy đi nữa, sự nhận thức ra thực tướng của chúng vẫn là điều hiển nhiên có thể làm được. Chớ quên cái bí quyết sống động trong các lời đó.

Ôi, nhà ngươi yêu quý! Vào lúc thân tâm ngươi tách rời nhau ra, ngươi đã biết cái ánh sáng của chân lý thanh tịnh, vi diệu, sáng ngời, chói lọi và vinh quang, dễ gây xúc cảm mà lại có vẻ như một cảnh ảo vọng lướt qua như cảnh trí mùa xuân thành giòng chảy liên tục của những cơn sóng.

Ngươi chớ coi mình bị trấn áp, chớ kinh sợ hay kinh khiếp. Đó chỉ là sự phát quang của bản thể đích thật trong con người của nhà người. Hãy bình tĩnh mà nhận ra bản thể đó.

Từ trung tâm của sự phát quang ấy thoát ra các âm thanh tự nhiên của thực tại, đồng thời có tiếng dội lại vang lên như muôn ngàn tiếng sấm. Đây chỉ là âm thanh xuất phát từ thực tướng của nhà ngươi cho nên đừng sợ hãi, đừng khiếp vía, đừng để bị uy hiếp. Cái xác thân mà ngươi tưởng đang có chỉ là cái tưởng thân của các lôi kéo. Do ngươi không còn xác thân bằng xương bằng thịt thì bất

[2] Cách xưng hô với người chết thay đổi tuỳ theo trường hợp cụ thể—mối liên hệ giữa người đọc và người chết. Đây tạm gọi chung là *ngươi*.

cứ gì đến với ngươi, như âm thanh, ánh sáng thường hay các tia bức xạ cũng đều không thể nào làm hại được nhà ngươi. Nhà ngươi không thể chết thêm một lần nữa. Đối với ngươi bây giờ chỉ cần biết rằng: các cảnh hiện ra đó là các tưởng tướng riêng của nhà ngươi mà thôi. Hãy nhận

biết được điều này: nhà ngươi đang trong giai đoạn thân trung ấm.

Ôi, nhà ngươi cao quý! Nếu ngươi không nhận ra các tưởng tướng riêng của mình bất kể những thành tựu do thiền định hay học hỏi về các pháp vô thường lúc ngươi còn sống, mà không thể cưỡng lại sự uy hiếp của các âm thanh, của ánh sáng hay các tia chớp loang loáng thì nhà ngươi sẽ phải đi lang thang trong vòng sinh tử luân hồi.

rạng đông của các thiên thể thuần hoà từ ngày đầu đến ngày thứ bảy

Đa số người chết thường bị nghiệp thức lôi kéo trong suốt 49 ngày của TTA. Quan trọng nhất là trong bảy ngày đầu, người chết phải chịu sự phán xét, gặp vô số nguy hiểm. Do vậy đọc các lời trên để nhắc nhở, hướng dẫn người thân mình để làm sao trên đường đi tìm sự giải thoát thay vì phải bị luân hồi sinh tử, phải chiến thắng được tất cả các sự phán xét và nguy hiểm đó trong suốt thời gian này, khi mà các thiên thể thuần hoà xuất hiện.

Diễn biến ấy được mô tả như sau:

NGÀY THỨ NHẤT: Theo bản văn của sách này thì ngày thứ nhất là ngày thực hiện cái chết; thần thức sắp sửa rời khỏi thân xác để lên đường tái sinh. Tiến trình thực hiện cái chết này có thể kéo dài từ ba ngày rưỡi đến bốn ngày trên thế gian rồi mới dứt. Trong thời gian này, người đọc nên đọc sát bên tai người chết đoạn dưới đây:

Ôi, nhà ngươi yêu quý! Ngươi đã ngất lịm suốt trong bốn ngày nay. Ngay từ khi ngươi đi vào cái hư không đó thì nên tự hỏi:

"Việc gì sẽ xảy đến cho ta?"

Hãy bình tĩnh để thấy rằng mình đang đi vào tình trạng TTA. Vào lúc này vòng luân hồi sẽ xoay ngược lại và các hiện tượng ảo giác mà ngươi sẽ nhìn thấy là các tia sáng phóng ra cùng các thiên thể. Bầu trời sẽ hiện màu xanh dương đậm

Lúc đó, từ vương quốc ở trung tâm, gọi là sức phóng ra các mầm giống của mọi sự vật—Mật-giáo gọi là *Pháp-giới trí*, có đức Bạt-già-phạm Tỳ-lô giá-na màu trắng ngồi trên toà sư tử, trong tay ngài cái bánh xe có tám căm được mẹ Không-gian ôm chặt. Hai vị này hiện ra cho ngươi thấy. Nhị vị là tập hợp tất cả các vật hữu hình tạo thành thực trạng ban đầu có áng sáng màu xanh dương. Pháp-giới trí màu xanh dương sáng chói, trong suốt, rực rỡ, chói chang, phóng ra từ tim của đức Tỳ-lô giá-na là âm dương hoà hiệp sẽ đập vào mắt. Với mắt của nhà ngươi thì ánh sáng này quá mạnh khiến ngươi khó thể nhìn thẳng vào được.

Nương theo luồng ánh sáng chói đó có tia sáng trắng mờ của các thiên thần chiếu ngay trên trán của nhà ngươi.

Do năng lực của ác nghiệp nên ánh sáng màu xanh dương này của Pháp-giới trí sẽ

quá rực rỡ khiến ngươi sợ hãi và ngươi sẽ tìm cách chạy trốn. Lúc ấy tự nhiên ngươi sẽ cảm thấy ưa thích tia sáng mờ của chư thiên kia hơn.

Đừng! Không nên khiếp sợ luồng ánh sáng màu xanh dương chói lọi ấy. Cũng không nên kinh ngạc gì cả. Đó là ánh sáng của đức Như-lai, gọi là ánh sáng của *Pháp-giới trí*.

Ngươi hãy đặt đức tin của mình vào ánh sáng đó, hãy tin tưởng vào nó, hãy đọc kinh khẩn cầu và trong thâm tâm ngươi nên nghĩ rằng: đây la ánh sáng quang minh từ tâm của đức Bạt-già phạm Tỳ-lô giá-na đến để tiếp nhận ngươi qua các giai đoạn khó khăn của TTA. Ánh quang minh này là ánh sáng cứu độ của đứa Tỳ-lô giá-na.

Ngươi chớ để bị lôi cuốn bởi ánh sáng mờ cửa chư thiên. Chớ dính vào đó, chớ yếu đuối. Nếu ngươi lưu luyến ánh sáng mờ đó, ngươi sẽ đi vào chỗ ở của chư thiên và rồi bị ném vào các cơn lốc của sáu cõi. Như vậy thì con đường đi đến giải thoát không còn nữa.

Chớ nhìn ánh sáng mờ ấy mà hãy nhìn vào ánh sáng màu xanh dương chói lọi này với đức tin mãnh liệt. Hãy hăng hái tập trung tư tưởng của ngươi vào đức Tỳ-lô giá-na và lặp lại theo tôi các câu này:

Than ôi! Bởi ngu si cuồng nhiệt,
Phải sống chết xoay vần mà không biết!
Nay theo ánh sáng màu xanh dương
Của Pháp-giới trí dẫn đường,
Con theo đức Đại-nhật
Để được về cõ Phật bình an.
Cầu xin đức Mẹ không gian
Gia trì con được an toàn chẳng lui
Thoát bao cạm bẫy dập vùi
Được vào thực trạng an vui niết-bàn.

Đọc các lời này bằng thái độ cung kính và niềm tin mạnh mẽ, sâu sắc, ngươi sẽ được hoà tan trong ánh hào quang màu cầu vồng của tâm đức Đại-nhật và ngươi sẽ đạt được thực trạng Phật trong thể Báo-thân, vương quốc trung ương của sự tập trung trú mật—nơi mọi chủng tử của các lực phổ quát và của mọi sự vật đều được kết hợp lại thành thực thể trù mật không có sự thối chuyển.

NGÀY THỨ HAI: Mặc dầu có sự đối chiếu như trên, nhưng có thể người chết vì sự giận dữ hay sức thu hút của nghiệp lực che mờ nên bị ánh sáng rực rỡ làm hoảng sợ nên tìm cách chạy trốn hoặc bị chế ngự bởi các ảo tưởng mặc dầu đã nghe các lời hướng dẫn nói trên.

Lúc đó qua ngày thứ hai, đức Kim-cang Tát-đoả và các thiên thể vây quanh ngài sẽ đến đón tiếp người chết dù biết nghiệp ác của họ có thể đẩy họ vào địa ngục, chư vị vẫn đến để tìm cách cứu vớt.

Để đối chiếu với các điều thiện ác, người đọc phải gọi tên người chết và nói rằng:

Ôi, nhà ngươi yêu quý! Hãy lắng nghe đây, đừng xao lãng. Ngày thứ hai đã đến, hình thức thuần khiết của Thuỷ-đại chói lọi bằng một luồng ánh sáng trắng. Vào lúc đó,

từ vương quốc của trí ưu việt tức vương quốc màu xanh đậm từ phương Đông phát ra, đức Bạt-già phạm Bất-động Kim-cang Tát-đoả màu xanh, tay cầm chày Kim-cang năm chấu ngồi trên toà voi, được đức Phật-mẫu Màmaki ôm hôn. Ngài hiện ra với các Bồ-tát: Địa-tạng, Di-lặc, và vị Bồ-tát mang hình dáng phái nữ là Lasema Pusphema.

Nguyên lý ý thức giả hợp của ngươi, trong hình thức thuần khiết nhất của nó là đại Viên-kính trí chói sáng như một luồng ánh sáng trong suốt, chói sáng màu trắng, phát xuất từ tâm của đức Cha Mẹ Kim-cang Tát-đoả. Luồng ánh sáng trắng này chói lọi, rạng rỡ và trong suốt đến độ mà ngươi hầu như sẽ không thể nhìn thẳng vào được khi nó toả ra.

Một tia sáng mờ màu khói xám từ địa ngục phát ra bên cạnh luồng sáng chói lọi của đại Viên-kính trí kia cũng sẽ đến và thu hút sự chú ý của ngươi. Lúc đó vì sự giận dữ bởi người thân không nghe, không thấy ngươi trả lời họ nên ngươi sẽ kinh ngạc rồi khiếp sợ khi thấy luồng ánh sáng chói lọi kia và sẽ tìm cách chạy trốn. Rồi ngươi bị lôi cuốn bởi tia sáng khói lam từ địa ngục kia và đi theo nó. Ngươi không nên khiếp sợ vì luồng ánh sáng trắng chói kia. Hãy nhận ra đó là luồng ánh sáng của trí tuệ. Hãy đặt đức tin khiêm nhường và sâu sắc của ngươi vào đó. Đó là ánh sáng cứu độ của đức Bạt-già phạm Kim-cang tát-đoả. Với đức tin, ngươi hãy nghĩ rằng:

'Con sẽ quy y theo Ngài và con tụng niệm. Con có trước mặt con là đức Bạt-già-phạm Kim-cang tát-đoả. Ngài đến để tiếp nhận con và cứu con thoát khỏi các mối lo sợ và khiếp đảm của thân trung ấm.'

Hãy tin tưởng vào ánh sáng của Ngài. Đó là phao cứu độ. Ngài sẽ cứu ngươi bằng cái phao đó.

Chớ để cho ánh sáng mờ xám màu khói kia của địa ngục lôi cuốn ngươi. Đó là nghiệp ác của sự giận dữ dồn chứa lại nay thì mở ra con đường đó. Nếu ngươi để ánh sáng mờ kia lôi cuốn thì ngươi sẽ rơi vào các thế giới ngục tù, nơi đó ngươi sẽ phải chịu đựng sự khốn khổ vô cùng tận mà không biết đến bao giờ mới thoát ra được. Đó là ánh sáng ngăn cản, không cho ngươi tìm đến con đường giải thoát. Chớ nhìn chung quanh ngươi và tránh mọi niệm giận dữ. Chớ để cho bị lôi cuốn. Chớ yếu đuối. Hãy tin vào ánh sáng chói lọi, rạng rỡ và đặt tất cả tâm ngươi vào đức Bạt-già-phạm Kim-cang tát-đoả. Ngươi hãy lặp lại theo tôi câu này:

Than ôi! Vì giận dữ hung hăng,
Con đã trôi lăn, sống chết chưa dừng nghỉ.
Nay, dưới ánh sáng trắng của đại Viên-kính trí,
Con theo ngài Kim-cang Tát-đoả dẫn đi.
Con cầu xin Thánh mẫu Màmaki,
Giúp con thoát bao hiểm nghèo cạm bẫy.
Mong sao cho con được thấy
Thực trạng của Phật-đà.

Nói các lời này với đức tin khiêm nhượng và sâu sắc, ngươi sẽ được hoà tan trong ánh hào quang màu cầu vồng của tâm đức Bạt-già-phạm Kim-cang Tát-đoả và ngươi sẽ đạt được thực trạng Phật trong thể Báo-thân của vương quốc phương Đông, được gọi là

vương quốc của hạnh phúc tối thượng.

NGÀY THỨ BA: Mặc dầu có sự đối chiếu trên, nhưng vì sức mạnh của nghiệp lực hay vì lòng kiêu ngạo, một số người chết chạy ra ngoài *cái phao của những tia sáng cứu độ*. Đối với các người nầy thì đức Bạt-già phạm Bửu-anh và các thiên thể đi theo Ngài dọc con đường sáng của thế giới loài người, sẽ đến đón tiếp họ trong ngày thứ ba.

Hãy gọi tên người chết và nói như sau:

Ôi, nhà ngươi yêu dấu! Hãy lắng nghe đây, đừng xao lãng. Ngày thứ ba, hình thức thanh khiết của yếu tố đất chói lọi là một luồn ánh sáng màu vàng. Vào lúc đó từ vương quốc của phương Nam đầy vinh quang đức Bạt-già-phạm Bửu-sanh, thân màu vàng, tay cầm ngọc minh châu, ngồi trên ngai đặt trên lưng ngựa. Ngài được đức Phật-mẫi Phật-nhãn ôm hôm. Ngài đến với ngươi trong toàn thể sáng chói của Ngài.

Hai Bồ-tát Akàsha-Garbha và Samanta Bhadra với hai nữ Bồ-tát Mahlaima và Dhupema—cả thảy sáu hình tướng bồ-đề—chói sáng đến với ngươi trong ánh hào quang màu cầu vồng. Tập hợp của xúc giác trong hình thức nguyên sơ của nó sẽ được đại diện bằng ánh sáng vàng của bình đẳng chánh trí. Luồng ánh sáng vàng chói lọi nầy, trong vầng sáng vinh quang của nó với những phóng xạ tuyến phụ theo, rạng rỡ, chói chang toả ra đến độ mắt khó có thể nhìn thẳng vào được.

Bên cạnh luồng ánh sáng đó, có một tia sáng mờ màu vàng xanh là ánh sáng phản chiếu của thế giới loài người sẽ chiếu ngay vào tim ngươi. Lúc đó vì lòng ích kỷ, ngươi cảm thấy sợ hãi ánh sáng vàng chói lọi kia và muốn trốn không nhìn vào nó. Ngược lại ngươi sẽ bị tia sáng vàng xanh lờ mờ của thế giới loài người kia lôi cuốn. Vào lúc này, ngươi chớ nên sợ ánh sáng vàng chói lọi, trong suốt.

Hãy nhận ra nó là ánh sáng của trí tuệ. Hãy giữ tinh thần nhẫn nại. Hãy tin tưởng vào nó một cách cương quyết nhưng khiêm nhường. Nếu ngươi có thể nhận ra đó là sự toả sáng của chính thần trí ngươi—cho dù ngươi không thực hành sự khiêm nhượng, thiếu đức tin và sự nguyện cầu—thì cái thánh thể của ánh sáng cũng sẽ tự hoà đồng với ngươi một cách bất khả phân, và ngươi sẽ đạt được thực trạng của Phật-đà.

Nếu ngươi không nhận ra sự toả sáng của chính thần trí của mình thì, với đức tin, ngươi nên nghĩ rằng: 'Đó là sự toả sáng của sự cứu độ do đức Bạt-già-phạm Bửu-sanh phát ra. Tôi sẽ nương nơi đó'. Lúc ấy, phải cầu nguyện, vì đó là 'cái phao của tia cứu độ' của đức Bạt-già-phạm Bửu-sanh. Hãy tin tưởng vào luồng ánh sáng nầy.

Ngươi chớ nên để cho tia sáng mờ mờ màu vàng xanh của thế giới loài người lôi cuốn. Đó là hậu quả của những dồn chứa các khuynh hướng của ngươi và tánh ích kỷ quá độ của ngươi tạo nên: vì những khuynh hướng và tánh ích kỷ mà mở ra con đường ấy. Nếu ngươi bị nó lôi kéo theo thì ngươi sẽ phải tái sinh vào thế giới loài người và ngươi sẽ phải khổ vì sinh, già, bệnh, chết. Ngươi sẽ không được may mắn thoát ra khỏi giới tuyến sinh tồn của thế giới.

Đây là bức tường ngăn trở ngươi, không cho người vào được con đường giải thoát. Chớ nhìn vào tia sáng vàng xanh ấy. Hãy bỏ tánh ích kỷ, bỏ hẳn các khuynh hướng, chớ để bị lôi cuốn vì các tánh xấu đó. Chớ yếu đuối. Hãy hành động trong niềm tin

tưởng vào ánh sáng trong suốt và chói lọi. Hãy đặt tư tưởng hăng say của ngươi và sự tập trung tinh thần và nghĩ đến đức Bạt-già-phạm Bửu-sanh và lặp lại các lời này:

Than ôi, bởi hẹp hòi ích kỷ,
Con đã luân hồi, chưa tạm nghỉ.
Nay đi theo ánh sáng vàng của bình đẳng tâm trí,
Con về nương đức Bạt-già-phạm Bửu-sanh,
Con cầu xin Mẹ Phật-nhãn trọn lành
Cứu con khỏi bao hiểm nghèo cạm bẫy.
Mong sao cho được thấy
Thực trạng của Phật-đà.

Nói các lời này với sự khiêm nhượng sâu sắc, ngươi sẽ được hoà tan trong ánh hào quang màu cầu vồng của tâm đức Bạt-già-phảm Bửu-sanh là bậc Cha Mẹ thánh thiện và ngươi sẽ được thực trạng Phật trong thể Báo-thân của vương quốc phương Nam, đầy vinh quang.