

CHẾT và QUÁ TRÌNH CHẾT

Đức Đa-lai Lama

Trần Việt – Sưu tâm và dịch

*Cát-Tường dịch từ tạp chí Mandala số tháng chạp 2004/ tháng
giêng 2005*

Trong lần giảng dạy kéo dài ba ngày trước đây trong năm, Đức Dalai Lama được hỏi về cái chết và làm thế nào để chuẩn bị cho cái chết. Đây là câu trả lời của ngài:

Khi chúng ta nói về cái chết như là một hiện tượng từ quan điểm Phật Giáo, chúng ta hiểu nó là thời điểm khi tất cả mức độ thô của tâm tức là các mức độ khác nhau của ý thức, cuối cùng đã tan vào bản chất thanh quang của tâm, đó là mức độ vi tế nhất của tâm.

Tuy nhiên, có một cái gì đó tương tự với quá trình này xảy ra ngay cả trong đời sống hàng ngày khi chúng ta còn sống. Chẳng hạn như, khi ngủ, trước khi chúng ta trải qua tình trạng chiêm bao là có tình trạng ngủ sâu, không chiêm bao. Tình trạng ngủ sâu này rất giống với kinh nghiệm lúc chết; vào lúc đó, ý thức ở trong tình trạng tương đối vi tế hơn và sâu xa hơn. Khi ý thức chuyển qua mức độ thô trọng hơn, chúng ta chuyển từ tình trạng ngủ sâu qua tình trạng chiêm bao, tình trạng này là mức độ thô hơn của ý thức. Tương tự, cái chết xảy ra khi tất cả mức độ của ý thức đã tan vào mức độ vi tế nhất. Nó được tiếp theo, trong hầu hết mọi trường hợp, bằng một tình trạng trung gian, trong đó ý thức chuyển từ tình trạng cực kỳ vi tế rồi qua mức độ hiện hữu tương đối thô hơn, được mô tả trong kinh sách Phật Giáo là bardo hay tình trạng trung âm. (Có một vài loại tái sinh không đòi hỏi phải trải qua tình trạng trung âm bardo này.) Từ tình trạng trung âm, khi chúng ta được hiện thân đầy đủ của một kiếp tái sinh, ý thức đã chuyển

qua tình trạng thô hơn nữa.

Như vậy trong một ý nghĩa, chúng ta có thể thấy rằng sự hiện hữu của chúng ta được mô tả bằng chu kỳ liên tục của ý thức di chuyển từ mức độ cực kỳ vi tế tới mức độ tương đối ít vi tế hơn qua mức độ thô, và rồi tuột xuống quay ngược trở lại vi tế và cứ như thế tiếp diễn. Khi ngủ, chúng ta trải qua giai đoạn ngủ sâu, và từ đó chuyển sang tình trạng chiêm bao, và sang tình trạng thức, và rồi ngược trở lại tình trạng ngủ, tình trạng chiêm bao, và vân vân.

Vậy ngay cả trong đời sống hàng ngày, ý thức luôn đi qua các giai đoạn chuyển tiếp với các mức độ vi tế khác nhau. Cái chết đánh dấu thời điểm lớn khi cuối cùng ý thức tan vào mức độ vi tế nhất của hiện hữu. Khi tái sinh, ý thức đi ngược lại toàn thể chu kỳ một lần nữa.

Trong ý nghĩa bình thường, khi nghĩ về cái chết, chúng ta nghĩ về nó như là sự chia lìa tuyệt đối của thân thể và ý thức. Chúng ta cũng có khuynh hướng cho rằng cái chết đánh dấu kết cuộc của tất cả mọi thứ, giòng liên tục của cá nhân tới đó là chấm dứt, và nếu có tái sinh, đó sẽ là một chương mới; nhưng nói cho thật đúng, cái chết thật sự là một trung gian đánh dấu một khởi đầu mới. Từ quan điểm đó, chúng ta có thể hiểu tại sao kinh sách nói rằng cái được gọi là cái chết cũng chỉ là một tình trạng ý thức.

Quan điểm này đương nhiên được dựa vào sự hiểu biết của Kim Cang Thừa về cái chết. Ta có thể thấy các quan điểm này trong luận giải của Ngài Long Thọ về Nghi Quỹ Guhyasamaja của Kim Cang Thừa. Giải thích rõ ràng hơn về những ý niệm này có thể tìm thấy được ở trong cuốn Luận Ngọn Đèn Soi Sáng Sách Giải Lược Nói về Các Hành Động của Ngài Thánh Thiên, trong đó ngài đưa ra nhiều chi tiết hơn để giải thích mối tương quan giữa ba Phật Thân: Pháp Thân, Báo Thân, và Hóa Thân, và ba tình trạng căn bản chúng ta trải qua, đó là tình trạng ngủ, chiêm bao và thức.

Nói chung, khi chúng ta định nghĩa cái chết, chúng ta phải hiểu biết nó trong ý nghĩa của sự cắt đứt mối dây liên hệ giữa thân thể hiện tại và ý thức.

Như vậy từ quan điểm của người chấp nhận thuyết tái sinh, cái chết giống như việc chuyển sang một thân thể mới. Với người không chấp nhận tái sinh, cái chết đánh dấu chung cuộc thật sự của tất cả mọi thứ.

Điều này khiến tôi nhớ tới một câu chuyện đùa: có một vị thầy và người học trò sống chung trong tu viện, vị thầy cứ nói mãi với người học trò, ‘Một ngày nào đó, chúng ta sẽ đi chơi ăn ngoài trời,’ nhưng có rất nhiều việc phải làm đến nỗi hình như chẳng bao giờ họ làm

xong cả. Người học trò cứ hỏi mãi thầy mình, ‘Chùng nào chúng ta sẽ đi chơi ăn ngoài trời?’ Vị thầy trả lời, ‘Khoan đã, khi chúng ta làm hết việc.’ Nhiều ngày trôi qua, nhiều tháng trôi qua mà vẫn chưa được đi chơi ăn ngoài trời. Một ngày nọ có xác chết được khiêng đi và có đám người đi theo. Vị thầy nhìn ra cửa sổ và hỏi có việc gì vậy. Người học trò nhìn ra, thấy đó là đám ma, anh ta nói với vị thầy của mình, ‘Người đó đã làm xong việc rồi!’

Như vậy, nếu cái chết được coi như là sự chia lìa của thân thể hiện tại và ý thức, bất cứ kinh nghiệm nào chúng ta đã có như một cá nhân con người cũng sẽ đều chấm dứt ở thời điểm này. Chính vì vậy, hầu hết chúng ta khi nghĩ về cái chết, chúng ta cảm thấy lo lắng và ngay cả sợ hãi nữa.

Với tư cách một cá nhân, chúng ta làm thế nào để chuẩn bị cho cái chết? Chúng ta có thể nghĩ ở ba mức độ khác nhau: ở mức độ đầu, chúng ta có thể chuẩn bị để khi chết chúng ta sẽ không phải trải qua tâm trạng sợ hãi. Mức độ chuẩn bị thứ hai sâu xa hơn một chút là chúng ta thật sự nghĩ tới đời tương lai, như vậy sau khi chết chúng ta có thể tái sinh vào hoàn cảnh tốt lành. Cuối cùng là mức độ chuẩn bị cao cấp hơn nhiều, bằng cách này chúng ta có thể chuẩn bị mình qua tu tập để chuyển hóa giây phút thanh quang của lúc chết thành một khía cạnh của con đường giải thoát.

Ở mức độ đầu tiên, điều quan trọng là thường xuyên nhận thức rằng cái chết là một phần của đời sống, một phần của hiện hữu. Một khi chúng ta đã quen thuộc với ý niệm này, chúng ta sẽ ít bị kinh hoàng, ít bị sợ hãi khi cái chết thật sự xảy ra.

Hơn nữa, khi còn sống, nếu người ta đã làm mọi cố gắng để sống có ý nghĩa và có mục đích, thì tới lúc chết ít nhất sẽ không có ăn năn, không có hối hận.

Ở mức độ chuẩn bị thứ hai, khi gần tới thời điểm chết, điều rất quan trọng là chúng ta nhớ lại những việc thiện lành chúng ta đã làm và hồi hướng những việc làm này cho một kiếp tái sinh tốt lành, để trong đời tương lai chúng ta cũng sẽ có cơ hội và khả năng tiếp tục tu tập. Việc hồi hướng công đức này rất quan trọng. Chúng ta cũng nên áp dụng các thực hành khác để chuyển hóa ý thức vào lúc chết thành thiện lành.

Mặc dầu thời điểm chính xác của cái chết, tức ý thức vi tế ở lúc chết, được coi là vô ký, trong quá trình chết các mức độ ý thức thô trọng vẫn còn hiện hữu, như vậy chúng ta nên tìm cách chuyển hóa các tình trạng này thành các tình trạng thiện lành.

Ở mức độ thứ ba, mức độ chuẩn bị cao cấp nhất, điều

quan yếu là phải phát triển một hiểu biết sâu xa hơn về hiện tượng tan rã các đại xảy ra vào lúc chết. Trong kinh sách Kim Cang Thừa, tám giai đoạn tan rã được mô tả: Đó là sự tan rã của bốn đại và đại thứ năm, không đại, được chia thêm thành bốn giai đoạn nữa. Dĩ nhiên, yếu tố quan trọng nhất là thiên định về tánh không dựa trên động lực nền tảng là tâm bồ đề, tức là tâm giác ngộ vì tha nhân.

Các hành giả cao cấp đã lưu lại ở trong thanh quang của cái chết trong một thời gian dài, có thể kéo tới mấy tuần lễ. Dường như ngay cả một số người bình thường (có lẽ do kết quả của sức mạnh nghiệp lực nào đó) có thể lưu lại trong tình trạng đó trong khoảng ba ngày. Trong các văn điển của Kim Cang Thừa, hiện tượng này được mô tả là sự trộn lẫn thanh quang mẹ và thanh quang con(1).

[Sau đó một geshe (2) đưa ra một câu hỏi bằng tiếng Tây Tạng về một trích dẫn từ một văn điển nói rằng vào lúc chết điều quan trọng là hành gia phải nhớ lại những ký ức về vị đạo sư hay lama của mình.]

Bởi vì chúng ta đang nói về việc chuẩn bị cái chết cho các hành gia nói chung, không phải cho những hành giả tu tập phương pháp Du Gia tối thượng của Mật Giáo, có lẽ việc nhớ tới thầy mình có thể không thích hợp lắm. Nhưng, dĩ nhiên, nếu cá nhân đó là hành gia tu tập phương pháp Du Gia tối thượng của Mật Giáo, và trong phương pháp tu tập Du Gia tối thượng này, sự tận tụy hay lòng cung kính đối với vị lama hay người thầy hướng dẫn tâm linh của mình được nhấn mạnh như là cơ sở quan trọng cho việc tu tập, thì dĩ nhiên, điều này sẽ có ảnh hưởng quan trọng trong việc thực hành của cá nhân đó vào lúc chết.

1 Khi còn sống, hành gia Kim Cang Thừa dùng các kỹ thuật đặc biệt để thiền quán về quá trình chết cho tới khi, do định lực mãnh liệt, quá trình này xảy ra giống như thật. Lúc đó hành gia sẽ lưu lại trong thanh quang của cái chết và quán chiếu sâu xa về tánh không. Thanh quang trong lúc thực hành này là thanh quang con, còn thanh quang xuất hiện trong lúc thực sự chết được gọi là thanh quang mẹ. Khi thực sự chết, do các thành tựu đạt được khi còn sống, hành gia sẽ nhận ra thanh quang mẹ và sẽ trộn thanh quang con lẫn vào thanh quang mẹ, như nước trộn với nước, không có sai biệt. Ngay vào thời điểm này, hành gia thành Phật. (Chú thích của người dịch.)

2 Geshe là học vị tiến sĩ, học vị cao nhất trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng. Học vị này đòi hỏi thời gian trung bình từ 25 tới 30 năm để hoàn tất (Chú thích của người dịch.)

