



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

Viet Nalanda Foundation
2010

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 này
vĩnh viễn không thể 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 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.



Viet Nalanda Foundation ❧
Tibetan Buddhism
for Vietnamese Vajrayana Buddhists
For Free Distribution Only • ISBN 13-978-0-9799607-5-8

‘Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát’

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

Nguyên tác của
Đại Sư Tsele Nats'og Rangdrol

Phụ Lục:

Khai Thị Của Đức Liên Hoa Sanh Về Thân Trung Ấm
*(Kho Tàng Châu Bảo Để Xua Tan Chương Ngại -
Những Câu Trả Lời Cho Yeshe Tsogyal)*

Đoản Nguyện Tái Sinh
Vào Cõi Tịnh Độ Của Đức A Di Đà

Tâm Bảo Đàn
Việt dịch và viết Lời Giới Thiệu cho bản Việt ngữ

Viet Nalanda Foundation
tái bản lần thứ nhì 2010

SÁCH ẤN TỔNG - KHÔNG BÁN

‘Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát’

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

Nguyên tác của Đại Sư Tsele Nats’og Rangdrol

Mike Dickman chuyển từ Tạng ngữ sang Anh ngữ.

Bản tiếng Anh do Drikung Translation Project giữ bản quyền.

Tâm Bảo Đàn (Konchog Jimpa Lhammo) chuyển Việt ngữ bản chánh văn, viết Lời Giới Thiệu và chú thích.

Viet Nalanda Foundation

tái bản lần thứ nhì năm 2010 tại Hoa Kỳ.

Muốn trích đăng hoặc ấn tống bản Việt ngữ, hoặc muốn thỉnh CD ‘*Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát*’ do Konchog Thogme tụng đọc bằng tiếng Việt, xin gửi điện thư đến vietnalanda@ymail.com.

ISBN 13-978-0-9799607-5-8

Hình bìa: Bánh Xe Luân Hồi được lưu trữ tại

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

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

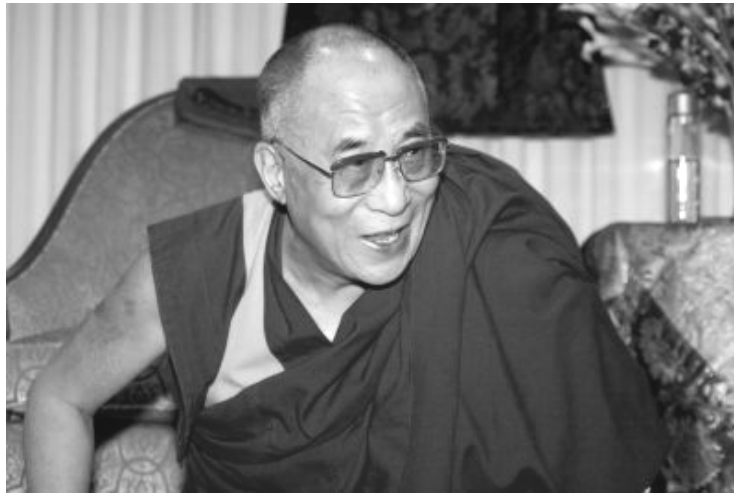


Photo: Andy Vu 2007

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 rất tự nhiên. Rất nhiều công phu thiên định của tôi [trong hiện 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 ‘Tủ 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 Ấm) đã được khai triển

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 ấm’: *bardo* của Đời Sống hiện

và quảng bá ở nhiều nơi trên thế giới. Nhiều tài 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-*

tại , *bardo* của Thiên-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.

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 *'Tủ Thư Tây-Tạng'*. Thực ra, nguyên tác *'Tủ 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 ấn ký. **Xem tài liệu tham khảo #18.**

Giới ('The Great Liberation Through the Hearing in the Bardo').

Vậy thì ai là người đầu tiên đã giảng dạy về '*Bardo*', về Cõi Trung-Giới (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.

Tục truyền rằng đức Padmasambhava đã đản 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

chuyện nhất lại là một cái tên rất đơn giản và trìu mến. Họ gọi ngài là '*Guru Rinpoche.*'



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

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.

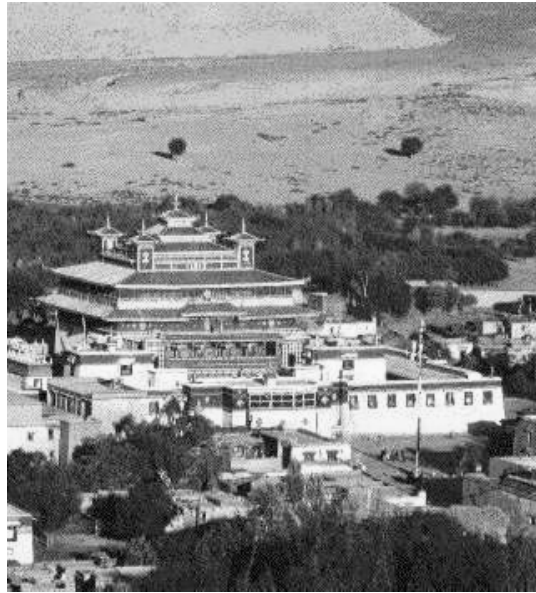
Lý do rất dễ hiểu bởi vì đức Liên Hoa Sanh là người đã thành công trong công cuộc truyền bá Phật-Giáo ở xứ Tây-Tạng vào khoảng cuối thế kỷ thứ 8⁴, và đã có công khai ngộ cả dân tộc Tây-Tạng khi đó còn đang chìm đắm trong bóng tối của bạo lực và tà thuật. Đức Liên Hoa Sanh cũng là người đã có công xây 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.

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 phối ngẫu tâm linh và cũng

⁴ Có sách ghi là thế kỷ thứ 8, có sách ghi là thế kỷ thứ 9 nhưng khi so sánh 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.

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.

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.



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

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 tầng kinh được cất dấu trên vách đá, trong khe núi, nơi hang động hoặc dưới hồ nước, ngược lại với 'tâm tầng kinh' (mind *terma*) là những tầng kinh đã được Đức Liên Hoa Sanh ấn ký lại trong tâm thức của những vị đại đệ tử của ngài ⁶.



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

Vào thế kỷ thứ 14, 'địa tầng kinh' hướng dẫn về 'Bardo' hay Trung-Ấm (Cõi Trung-Giới) đã được

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.

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 lừng lẫy tên Gampopa ⁷ đã dựng lên một tu viện lớn và khai mở giòng truyền thừa Kagyu của Phật-Giáo Tây-Tạng. Điều đáng chú ý là Karma Lingpa là một hành giả thuộc giòng ‘Cổ-Mật’ Nyingma nhưng hầu như tất cả các đệ tử của ngài lại đều xuất thân từ giòng ‘Khẩu-Truyền’ Kagyu và tu tập theo truyền thống Kagyu ⁸. Do đó, cả hai giòng Nyingma và Kagyu

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 trường phái này là bốn giòng truyền thừa riêng biệt với những sở trường khác nhau. Mỗi trường phái 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, giòng Nyingma nổi tiếng về việc phát hiện các tầng kinh và về pháp Đại Viên Mãn (Dzogchen), giòng Kagyu nổi tiếng về pháp Đại Thủ Ấn (Mahamudra), giòng Gelug của đức Đạt Lai Lạt Ma nổi tiếng về kinh văn và luận giải, v.v... Bốn trường phái này sinh hoạt song song và bổ túc cho nhau. Nhiều vị lãnh đạo và đệ tử của tông phái này vẫn thường xuyên thọ lãnh giáo pháp của những tông phái khác. Tuy nhiên, Mật-Tông Tây-Tạng coi trọng cái ‘gốc’ của sự tu học của mình (điển hình qua tông phái gốc và vị thầy gốc). Ví dụ, họ có truyền thống nhắc nhở về 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 truyền thừa không gián đoạn và 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 những 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 một cá nhân tự thu nhặt gom góp lại nhờ vào trí thông minh hay tài năng riêng.

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.

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

⁹ **Sáu Pháp Tu Yoga của Naropa:** Yoga Nội Hỏa (Inner Heat), Yoga Thân Huyền ảo (Illusory Body), Yoga Mộng (Dream), Yoga Tĩnh 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

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, 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 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

không để lại dấu vết gì, không khác chi ánh sáng huyền ảo của cầu vồng.

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...

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 thắm 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 giác 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.

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 trong*¹⁰ *của ta vừa chấm dứt và tịnh-quang của Chân-tánh bắt đầu lộ dạng (bardo of Dharmata), đó chính là ‘thời gian’ dễ dàng 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 rắm lập đi lập lại nhiều lần

¹⁰ Xin xem chú thích #29 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*.

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 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 *'Tủ 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 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

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.'

và hành giả cỡ trung, ai ai cũng đều phải tập. Theo pháp ‘*Guru Yoga*,’ hành giả quán tưởng vị 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 phần quán tưởng 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

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.

nằm ngoài thông lệ này; đức Liên-Hoa-Sanh được nhắc đến trước tiên để quán tưởng và khấn cầu.

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
và che chở cho con
thoát khỏi những hãi hùng
trên ngõ thoát chật 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 ngõ thoát chật 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 thể tụng đọc -- dù là xướng tụng trước bàn thờ, hay là tụng thầm trong đầu khi đã ngả 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-Ấm.

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་པ་རྒྱུ་ཁྲིར་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***



**Nguyên tác của
Đại Sư Tsele Nats'og Rangdrol**

Mike Dickman
chuyển từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ
Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt-ngữ

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-âm¹⁵.

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, trong trường hợp này là hòa tâm với đức Liên Hoa Sanh. 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 cảm thấy tôn kính, gần gũi nhất.

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 quuyến luyến cuộc đời này nữa!

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

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,

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

xin cho những lo âu và đau đớn đó
được an nhiên xoa dịu
ở mỗi nơi sự tan rã đang xảy ra.

6.

Khi năng lực tiêu hóa 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,
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 nguyên 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.

¹⁹ **Bốn nguyên 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.

9.

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

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.

và hiểu rằng chẳng có gì trong trạng thái này để con có thể bám víu.

11.

Khi nguyên tố *lửa* tan vào nguyên 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 lòe.
Xin cho con nhận diện ra được
kinh nghiệm luân chuyển giữa hai trạng thái
sáng suốt và mê muội.²¹

12.

Khi nguyên tố *gió* tan vào *thức*,
dấu hiệu bên trong
sẽ là sự hiện diện của vô số ảo giác²²,

²¹ Kinh nghiệm luân chuyển giữa hai trạng thái sáng suốt và mê muội có nghĩa là ta sẽ chập 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

và dấu hiệu ẩn mật
là tâm thức thuần khiết của con
sẽ cháy bùng lên như một ngọn đèn.
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 cửa thoát 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.

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 Cận 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 tham sân si che lấp.

²⁸ **Ba giai đoạn Sinh, Khởi và Cận Thành Tựu** (near-attainment/gần thành tựu) xảy ra lần đầu trong giai đoạn Hình Thành, khi tinh chất 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,

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

tinh chất trắng và đỏ chảy xuôi 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

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 chang
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 vồng 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 khi 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 hòa nhập vào ánh 'tịnh quang' của Chân-Như.

³¹ **Những vị thần an bình và hung nộ** trong Thân-trung-ấm đều hóa hiện ra từ trạng thái tâm 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

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

linh ảnh của 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 chang, cộng thêm với những âm thanh đinh tai nhức óc, làm cho ta vô cùng hoang mang, sợ hãi. Nhưng nếu ta biết hòa 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.

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 thần,
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 phừng phừng.

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.

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 vàn 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 hòa 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.

Nhờ vào những hoá-thân sinh ra
do tâm nguyện từ bi của con,
nhiều vô vãn 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 ấm) 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 dòng
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*

³⁹ Những hóa thân sinh ra do tâm nguyện từ 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 hóa thân trở lại trong cõi ta-bà dưới nhiều hình dạng khác nhau để hóa độ chúng sinh.

tụng hằng ngày, ta [Nats'og Rangdrol] đã soạn ra bài kinh nhật tụng này.

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.

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

༄༅། །བར་དོའི་གདམས་པ་རྒྱན་ཁྱེར་ཐར་ལམ་གསལ་རྒྱོན་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*



**Composed by
Tsele Nats'og Rangdrol**

English translation by
Mike Dickman

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,
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;
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.
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.

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.

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.

18.

Supposing, however, that because of karma and
emotional defilement, I am not liberated by this,
May I recognise the four fearsome sounds of the
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.

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 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 (Konchog Jimpa Lhamo) 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 to
dedicate the merits to his grandfther,
one month before his grandfather's passing.*

Phụ Lục 1

***Khai Thị Của Đức Liên-Hoa-Sanh Về
Thân-Trung-Ấm⁴¹***

Trích Trong Tuyển Tập

*'Advice from the Lotus-Born: A Collection of
Padmasambhava's Advice to the Dakini Yeshe Tsogyal
and Other Close Disciples'*

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

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

⁴¹ **Thân-trung-ấm** hay **cõi trung-giới** là giai đoạn 'ở giữa'. Ở đây ám chỉ giai đoạn từ khi bắt đầu trải qua quá trình của cái chết cho đến khi tái sinh trở lại. Còn được gọi là giai đoạn 'trung ấm.'

Trích ‘Lời Mở Đầu’

Những giáo huấn được tổng hợp trong tuyển tập ‘**Khai Thị Của Đức Liên-Hoa-Sanh**’ là những lời hướng dẫn truyền khẩu do chính đức Liên-Hoa-Sanh⁴² truyền lại để chỉ dạy cho những vị đệ tử tâm truyền của ngài ở tại Tây-Tạng . Phần lớn, những giáo huấn này là để trả lời cho những câu hỏi của thánh nữ Yeshe Tsogyal, ⁴³ [trong quá khứ bà đã từng là] công chúa xứ Kharchen (Tây Tạng). Yeshe Tsogyal đã ghi chép lại tất cả những lời khai thị này và cất giấu tại nhiều nơi như những bảo tàng kinh (*terma*) quý báu, với chủ ý

⁴² **Đức Liên-Hoa-Sanh** là vị đại đạo sư xuất thân từ xứ Uddiyana, vùng Tây-Bắc nước Ấn thời Cổ, là người đầu tiên đã nhiếp phục được quỷ thần và tà ma ngoại đạo tại Tây Tạng, và đã thiết lập nền móng Phật Giáo tại Tây Tạng vào cuối thế kỷ thứ tám. Đức Liên-Hoa-Sanh còn được biết dưới nhiều tên hiệu khác nhau như Padmasambhava, Padmakara, Guru Rinpoche, Lotus-Born, Lotus-Born from Uddiyana...

⁴³ **Thánh nữ Yeshe Tsogyal** là vị phối ngẫu tâm linh của đức Liên-Hoa-Sanh và là đệ tử tâm đắc của đức Liên-Hoa-Sanh. Người Tây Tạng coi thánh nữ Yeshe Tsogyal không khác gì ứng thân của một vị Phật-mẫu. Vào cuối cuộc đời, Yeshe Tsogyal đã chứng đắc Pháp thân viên mãn và không lưu lại xác thân phàm sau khi viên tịch.

để cho người đời sau khám phá hoặc khai quật vào những thế kỷ sau đó. Hầu hết tất cả những phẩm đoạn được trích ra trong toàn bộ giáo huấn của đức Liên-Hoa-Sanh đều nói rằng mục đích của những bảo tàng kinh này là để đem lại lợi lạc cho tất cả hành giả của những thế hệ tương lai, và trên hầu hết các bảo tàng kinh đều có ghi thêm hàng chữ sau đây: *‘Trong tương lai, nguyện xin cho những giáo huấn này đến được với tất cả những ai là người xứng đáng và hội đủ tiền duyên!’*

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

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

Phẩm 6 [được trích đoạn trong phần chánh văn dưới đây] đến từ bảo tàng kinh mang tên **Gongpa Sangtal**,⁴⁴ là một hệ (cycle) bảo tàng kinh rất nổi tiếng do ngài Rigdzin Gödem (1337-1408) khám phá. Đây là vị tổ của trường phái Jangter ; Jangter có nghĩa là ‘bảo tàng kinh phương Bắc’, một truyền thống của phái Cổ-Mật Nyingma. Rigdzin Gödem có nghĩa đen là ‘bậc minh-trì với

⁴⁴ **Gongpa Sangtal** là một văn kiện Mật điển gồm có cả thảy 5 bộ, đã được đức Liên-Hoa-Sanh cất giấu và được khám phá bởi đại sư Rigdzin Godem, vị tổ của truyền thống Jangter, phái Cổ Mật Nyingma. Trong văn kiện Mật điển **Gongpa Sangtal** có ghi lại bài kinh trú danh ‘*Phổ Hiền Đại Nguyện*’ (Aspiration of Samantabhadra). **Gongpa Sangtal** có nghĩa là ‘*Chứng Đắc Vô Ngại*’ (Unimpeded Realization) và đây là tên tắt của ‘*Trực Chi Đại Ngộ Phổ Hiền*’ (Showing Directly the Realization of Samantabhadra).

lông linh thú'. Ngài đã được đặt cho danh hiệu này vì vào năm lên 12 tuổi, có 3 vệt lông chim thú mọc ra trên đỉnh đầu, đến năm 24 tuổi, lại thấy có thêm 5 vệt lông chim thú nữa mọc ra. Ngài là hoá thân của Dorje Dudjom ở vùng Nanam, là một trong 9 vị đại đệ tử thân tín của đức Liên-Hoa-Sanh, và cũng được xem như là một trong 5 vị pháp vương của bảo tàng kinh.

Trích Đoạn Chánh Văn

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

... Khi cái chết đến cận kề, con sẽ hoàn toàn bị sức mạnh của 'nghiệp tái tạo'⁴⁵ dẫn dắt và chi phối; do đó, điều tối quan trọng là làm thế nào để có thể tạo được những chuỗi nhân tiếp nối tốt lành. Hãy quên đi tất cả những việc làm tệ hại [trong quá khứ], và chỉ nghĩ nhớ đến tất cả những việc làm tốt đẹp, những thiện hành mà thôi. Hãy nhất tâm an trú vào một phương pháp hành trì nào mà con đã thuần thực, và trong bất kỳ một giây phút nào, hãy xả bỏ mọi kinh nghiệm vọng

⁴⁵ Nguyên bản tiếng Anh sử dụng cụm từ '**linking karma**' (**nghiệp nối liền**) -- đây chính là 'nghiệp tái tạo' để chỉ nghiệp dẫn dắt đi thọ sanh ở kiếp nối tiếp.

tưởng. Nói tóm lại, vào giây phút lià đời, điều tối quan trọng là tạo được một chuỗi nhân tiếp nối thiện lành.

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

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

Điều thứ nhất gồm có bốn phần: (1) các nguyên tố [đất nước gió lửa]⁴⁶ tan rã ra sao, (2) tất cả mọi

⁴⁶ Bốn nguyên tố đất nước gió lửa gồm có: (1) da thịt, xương, tóc, móng tay, (2) chất lỏng, đờm, máu, tủy (3) khí vi tế và (4) nhiệt của cơ thể, vân vân...

tư tưởng ⁴⁷ chấm dứt như thế nào, (3) tuệ giác phi tưởng [nonconceptual wisdom] ⁴⁸ hiển lộ ra sao, và (4) làm thế nào để chúng đắc quả vị Phật bằng cách trực nhận Chân tánh.

(1) Thân tứ đại sẽ tan rã ra sao:

Trước tiên, khi nguyên tố *đất* tan vào nguyên tố *nước*, nút thắt kinh mạch ở luân xa rốn (nadi-knot at the navel) ⁴⁹ sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố đất trong con sẽ bị bại liệt, thân thể con sẽ cảm thấy rất nặng nề, tâm thức lu mờ, và con sẽ có một kinh nghiệm tựa hồ như ảo ảnh hiện ra.

⁴⁷ Bản dịch tiếng Anh dùng danh từ 'thoughts' (tư tưởng) nhưng đây cũng có nghĩa là 'mental functions' (tâm sở), tức là những hoạt động tâm thức chủ yếu, hay những khía cạnh tâm lý khác nhau khởi sinh từ những nhận thức khác nhau. Có cả thảy 40 tâm sở liên quan đến tham, 33 tâm sở liên quan đến sân, và 7 tâm sở liên quan đến si hay vô minh.

⁴⁸ Tuệ giác phi tưởng (nonconceptual wisdom) còn được định nghĩa là trí tuệ vô phân biệt (nondual wisdom), vượt mọi khái niệm.

⁴⁹ Có tất cả là 22 nút thắt kinh mạch (nadi knots) nằm giữa đường khí trung ương và hai đường khí phụ chạy dọc cơ thể. Khi những nút thắt này, từng cặp một, được khai thông nhờ vào công phu tu tập thì hành giả sẽ đạt được 'địa' (bummi), bắt đầu từ 'địa' thứ nhất cho đến 'địa' thứ mười để đạt đến quả vị Phật. 'Địa' cũng được định nghĩa là quả vị tu chứng của một vị bồ tát trước khi thành Phật, tương ứng với sự khai thông các nút thắt kinh mạch. Theo truyền thống Đại-Thừa, có tất cả là 10 'địa' (thập địa bồ tát) nhưng theo truyền thống Mật-Tông thì có sách lại ghi là có đến 13 'địa' (?).

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

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

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

(2) Tất cả mọi tư tưởng (tâm sở)⁵⁰ sẽ chấm dứt như thế nào:

⁵⁰ Xin xem chú thích #27.

Ở phía cuối ⁵¹ của đường khí vi tế trung ương là giọt tinh chất [màu đỏ] con nhận được từ mẹ trong hình dạng của chủng tự A. Khi năng lực của đường khí mạch vi tế nằm bên phải [right channel] trở nên yếu ớt thì giọt tinh chất A sẽ chạy ngược lên trên.⁵² Khi hiện tượng này xảy ra, con sẽ thấy dấu hiệu của một *cảnh tượng* màu đỏ. Vào ngay giây khắc đó, tất cả mọi trạng thái tư tưởng (thought states)⁵³ liên hệ đến *tham* cũng tuyệt dứt.

Ở phía trên cùng ⁵⁴ của đường khí trung ương là giọt tinh chất [màu trắng] con nhận được từ cha trong hình dạng của chủng tự HANG. Khi năng lực của đường khí mạch vi tế nằm bên trái trở nên yếu ớt thì giọt tinh chất HANG sẽ chạy ngược xuống dưới ⁵⁵ và một *cảnh tượng* màu trắng hiện

⁵¹ Đường khí trung ương chính là đường khí mạch trung ương chạy dọc theo thân thể, rất vi tế, bắt đầu từ phía cuối của cột sống và chạy ngược lên đỉnh đầu. 'Ở phía cuối' của đường khí trung ương -- ý chỉ chỗ chấm dứt của đường khí mạch này nằm ở khoảng đan điền.

⁵² 'Chạy ngược lên trên' ở đây ý nói giọt tinh chất A từ dưới đan điền chạy ngược về tụ lại ngay trung khu tim (heart center).

⁵³ Xin xem chú thích #6.

⁵⁴ 'Ở phía trên cùng' của đường khí trung ương -- ý chỉ chỗ chấm dứt của đường khí mạch này nằm ở tại đỉnh đầu (đỉnh Phạm Thiên).

⁵⁵ 'Chạy ngược xuống dưới' ở đây ý nói giọt tinh chất HANG từ trên đỉnh đầu chạy ngược về tụ lại ngay tâm điểm (heart center) của đường khí trung ương.

ra. Vào ngay giây khắc đó, tất cả mọi trạng thái tư tưởng liên hệ đến *sân* cũng tuyệt dứt.

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

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

(3) Tuệ giác phi tướng sẽ hiển lộ như thế nào:

Cho đến giây phút này, tuy hơi thở bên ngoài đã bị gián đoạn nhưng hơi thở vi tế bên trong chưa chấm dứt. Mặt-trời-vươn-lên và mặt-trăng-lặn-xuống sẽ gặp nhau ⁵⁶, và thần thức (prana-

⁵⁶ Mặt trời ở đây ám chỉ giọt tinh chất đỏ ta nhận từ mẹ, và mặt trăng ám chỉ giọt tinh chất trắng ta nhận từ cha. Giọt tinh chất đỏ chạy ngược lên, và giọt tinh chất trắng chạy ngược xuống, gặp nhau ở tại

mind)⁵⁷ nhập vào đường khí trung ương. Bởi cả ba [giọt tinh chất A, giọt tinh chất HANG và thần thức] vẫn còn lưu tồn ngay trong đường khí trung ương, và bởi vì mọi tư tưởng đều đã chấm dứt trong một thời gian ngắn, đây sẽ là lúc giác tánh phi tưởng, vô phân biệt (nonconceptual wakefulness) -- hay Trí pháp thân (dharmakaya mind) của chư Phật hiển lộ. Thời gian giác tánh phi tưởng hay Trí pháp thân hiển lộ kéo dài không quá thời gian ta ăn một bữa ăn.

(4) Làm thế nào để đắc quả Phật qua sự trực nhận tuệ giác phi tưởng;

Nướng vào năng lực của thói quen thường xuyên trực nhận [trong một trạng thái có tỉnh thức và chánh niệm], và nướng vào năng lực của sự thấm nhuần và thực chứng những giáo huấn [mà ta đã truyền giảng cho con], con sẽ nhận diện ra được trí huệ vốn có thường hằng này, và sẽ đắc quả vị

tâm điểm, nhập vào giọt tinh chất bất hoại (indestructible drop) ở tâm điểm. Vào giây phút này, thần thức của người chết cũng tụ lại ở đây.
⁵⁷ **Prana-mind:** **Prana** ở đây chỉ 'khí nghiệp' (wind of karma) hay nghiệp lực, và **Mind** ở đây ý chỉ tâm thức còn trong vòng đối đãi của một kẻ chưa đạt giác ngộ (dualistic consciousness of an unenlightened being). Hai chữ này liên hệ mật thiết với nhau. Do đó, đây chính là thần thức của người chết, là tâm thức nhị nguyên đang cõi trên luồng sóng nghiệp lực.

Phật, dung hợp cả hai khía cạnh của Pháp thân, như con gặp mẹ.⁵⁸ Tiếp đó, giác tánh của con sẽ vụt ra bằng cửa Phạm Thiên [trên đỉnh đầu] và sẽ thể nhập vào pháp giới.

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

oOo

Tiếp theo sau đây, những hướng dẫn dành cho hành giả *trung căn* để thành tựu Phật quả *ngay trong* trạng thái trung giới gồm có 4 điểm. Hai điểm đầu là: (1) cách thức thân tứ đại tan rã và (2) các trạng thái tư tưởng (tâm sở) tuyệt dứt ra sao; hai điểm này cũng giống như những hướng dẫn dành cho hành giả *thượng căn* bên trên.

⁵⁸ **The mother and child aspects of dharmakaya:** cũng thường được gọi 'mother clear light' và 'child clear light', là 'tự tánh linh quang mẹ' hay 'tịnh quang mẹ' và 'tự tánh linh quang con' hay 'tịnh quang con'. Nương nơi khí nghiệp (wind of karma), 'tự tánh linh quang bản nhiên' (primordial clear light) hay 'linh quang mẹ' sẽ tự động hiện ra vào giai đoạn cuối cùng của cái chết, còn 'linh quang con' là 'linh quang trực nhận tánh Không' sẽ do chính hành giả phát khởi nương vào công phu tu tập. Khi 'tự tánh linh quang bản nhiên' được chuyển hoá thành 'tuyệt giác trực nhận tánh Không' thì đây chính là lúc linh quang 'mẹ' và 'con' được dung hợp toàn vẹn, chứng quả giác ngộ viên mãn.

Riêng điểm thứ ba, (3) Chân tánh (dharmata)⁵⁹
hoá hiện như thế nào trong trạng thái trung giới:

Nếu hành giả không trực nhận được trạng thái phi tưởng hay Đại viên cảnh trí của Pháp thân (non-conceptual state of dharmakaya) giống như trong trường hợp của một hành giả thượng căn thì [vào lúc này] thần thức đang trú ẩn nơi trung khu tim (heart center) sẽ hoà nhập vào đường khí tơ tằm vi tế (white silk nadi).⁶⁰ Sau đó, thần thức sẽ thoát ra bên ngoài, tâm và thân sẽ tách rời, con sẽ rơi vào trạng thái bất giác trong 7 ngày.⁶¹ Tỉnh dậy từ trạng thái bất giác này, chân tánh sẽ hóa hiện trong vòng 5 ngày qua sự xuất hiện của âm thanh, màu sắc, ánh sáng và những khối cầu ánh sáng.

⁵⁹ **Dharmata** hay Chân tánh, cũng thường được dịch ra là 'mind of clear light,' 'clear light,' 'luminosity,' 'tự tánh linh quang,' 'thanh quang' hay 'tịnh quang' --là bản tánh chân như sáng rõ, trực nhận được tánh Không hay vô ngã. Ánh sáng ở đây ý chỉ ánh tuệ giác soi rọi không gì ngăn cản được, chứ không có ý nói ánh sáng vật lý bình thường.

⁶⁰ **Đường khí mạch tơ tằm (white silk nadi):** 'white silk' diễn tả phần tinh túy của các đường khí mạch, mỏng manh, mịn màng như những sợi tơ tằm quấn quít đan quyện vào nhau. Phần tinh túy này rất vi tế, là kết hợp của máu huyết và khí lực, trong đó có hiện diện 'tâm Bồ Đề' (Dharmakaya bodhicitta) mang ánh sáng ngũ sắc, là thể hiện tột cùng của Chân tánh (dharmata).

⁶¹ **Thông thường, thời gian trạng thái bất giác này** được cho là sẽ kéo dài không quá 3 ngày rưỡi. Nhưng thời xưa, người ta dùng cách tính ngày khác với cách tính của ta đời nay; họ dùng 12 tiếng (thay vì 24 tiếng) cho một ngày, do đó, ở đây mới tính thành ra 7 ngày thay vì 3 ngày rưỡi.

Âm thanh đó chính là những âm thanh tự nhiên phát ra từ nguyên tố *lửa*, lồng lộng vô biên và vô cùng dữ dội, âm âm gào thét, như sấm sét chia cắt ngày hạ với ngày đông. Bản giác chân như sáng rõ, hoá hiện thành ra những màu sắc chói chan, rõ mồn một.

Những luồng ánh sáng phát ra từ những màu sắc này rực rỡ chói lòa giống như ảo ảnh giữa những cánh đồng mùa thu.

Thứ tư, (4) làm thế nào để chúng đắc quả vị Phật bằng cách trực nhận khuôn mặt thật (natural face)⁶² hay Chân tánh của con:

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

⁶² **Trực nhận khuôn mặt thật** là bản lai chân diện mục. **Natural face** chỉ bản tánh Chân như hay Chân tánh hay Phật tánh.

Công phu tu tập của mỗi người mỗi khác, những gì người này cảm thấy quen thuộc không giống với những gì quen thuộc đối với người kia. Đối với hành giả du già đã được huấn luyện về giai đoạn viên thành của pháp môn quán tưởng Hộ Phật Du Già (deity yoga)⁶³ thì tất cả những âm thanh, màu sắc và ánh sáng đó sẽ hiển lộ một cách tự nhiên không khác gì sự hóa hiện của mạn đà la của vị Hộ Phật, và hành giả du già này sẽ chứng đắc quả vị Phật trong dạng Báo Thân (sambhogakaya).

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

Hành giả du già nào đã chứng được rằng tất cả các pháp hữu vi, hay tất cả mọi hiện tượng trong

⁶³ **Deity** ở đây ý chỉ một vị Phật hay một vị toàn giác, không phải là một thần linh theo nghĩa thông thường. Theo pháp môn 'deity yoga', hành giả Mật-Tông quán tưởng thân khẩu ý của mình là thân khẩu ý của vị Phật hay vị toàn giác đó, và sau cùng là tan hòa vào tánh Không hay vô ngã. Cũng thường được gọi là Bốn Tôn hay Hộ Phật.

cả hai cõi ta bà lẫn niết bàn đều sinh khởi do tâm (*rangnang*)⁶⁴ thì vị ấy sẽ hiểu rằng sự hoá hiện của âm thanh, màu sắc và ánh sáng đều ‘tự sinh khởi’ và ‘tự giải thoát’ (self-liberated),⁶⁵ và vị ấy sẽ chứng đắc tinh túy Pháp thân (essence kaya).⁶⁶ Do đó, con hãy băng qua cõi trung giới (trung âm) nương vào bất cứ pháp môn tu tập nào mà con đã từng có kinh nghiệm hoặc ít nhiều thực chứng.

oOo

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

Cuối cùng, cách thức làm thế nào để đầu thai trở lại gồm có năm điểm:

⁶⁴ Bản Anh-ngữ dùng cụm từ ‘personal experience’ (*rangnang*) để chỉ một kinh nghiệm cá nhân do tâm tạo, không có tự tánh hay thực chất. Kinh nghiệm này giống kinh nghiệm ta có khi nằm mơ, đôi khi còn được dịch là ‘one’s own projection’ (ảo tưởng tự phóng) hay ‘self-display’ (tự phơi bày).

⁶⁵ **Tự giải thoát (self-liberated)** ở đây có nghĩa là tự biến, tự tan, tự hoại, tự hóa giải.

⁶⁶ **Essence kaya** (Phạn: Svabhavikakaya) được định nghĩa là ‘tinh túy Pháp thân,’ là thân thứ tư của trong tứ thân Phật dựa theo giải thích của Mật-tông. ‘Tinh túy Pháp thân’ là kết hợp của Trí Pháp thân, Báo thân và Ứng thân. Theo lời giảng của đại sư Jamgon Kongtrul, ‘Tinh túy Pháp thân’ là chân tánh của tất cả mọi hiện tượng, thực thể tánh Không, hoàn toàn thanh tịnh.

(1) Điểm thứ nhất là sự tan rã của thân tứ đại và
 (2) điểm thứ nhì là sự chấm dứt của mọi trạng thái tư tưởng (tâm sở) đều tương tự với trường hợp đã cắt nghĩa ở trên.

Điểm thứ ba, (3) thức-tái-sanh (mental body) ⁶⁷ sẽ được từ từ cấu tạo như thế nào qua tám tầng duyên khởi (eightfold dependent origination):⁶⁸

Vô minh vì không nhận thức ra được rằng trạng thái tâm trong suốt (linh quang hay tịnh quang) chính là Chân tánh của con hiện lộ. Do sức mạnh của *vô minh* mà *hành* (tác ý) xảy ra khi năm loại khí (prana) tụ hội lại và tạo thành kinh nghiệm luân hồi. Bắt đầu từ đó, *thức* phát triển rõ ràng hơn, luyến bám vào đối tượng. Kế tiếp, *danh-sắc* trong trạng thái trung giới khởi lên. *Thức* mỗi lúc mỗi sắc bén và nhậm lẹ hơn, tạo thành những *giác quan* (lục căn). *Xúc* là khi những giác quan này chạm phải một đối tượng.

⁶⁷ Bản Anh-ngữ dùng cụm từ *mental body* (thức) nhưng trong tiếng Việt, cụm từ 'thức-tái-sanh' làm sáng tỏ vấn đề hơn. Thức-tái-sanh còn có thể gọi là thức-nối-liền vì thức ấy nối liền kiếp quá khứ với kiếp hiện tại.

⁶⁸ **Tám tầng duyên khởi** gồm có: vô minh (ignorance), hành (formation), thức (consciousness), danh sắc (name and form), lục căn (sense bases), xúc (contact), thọ (sensation) và ái (craving). Đây là 8 duyên khởi đầu tiên trong 12 duyên khởi.

Thọ là cảm giác hạnh phúc, vui sướng hoặc đau khổ, phiền não. *Ái* là khi phát khởi tâm ưa thích hoặc ghét bỏ dựa trên *thọ*. Do đó, tám tầng duyên khởi này sẽ tạo nên thức-tái-sanh của con.

Điểm thứ tư, (4) kinh nghiệm trung giới sẽ diễn ra như thế nào:

Những cảnh tượng sẽ hóa hiện tùy thuộc vào nghiệp lực và những thói quen con đã huân tập trong quá khứ; do đó, con sẽ trải qua kinh nghiệm đi chu du về lại xứ sở của tiền kiếp, về lại ngôi nhà của tiền kiếp, và trong vô hình, con vẫn tiếp tục giữ một mối quan hệ mật thiết với tất cả bà con quyến thuộc. Nơi ăn chốn ở trở nên rất bấp bênh, và *thức* (mental body) của con sống nhờ vào hương thơm của các vật thực cúng dường đã được thiêu hóa. Con có thể đi đến bất kỳ chốn nào một cách dễ dàng không gì ngăn trở được, ngoại trừ một điều là con sẽ không thể nào nhập vào được bào thai của bà mẹ của kiếp kế tới, cũng như không thể nào đến được gần Kim Cang Toà. Con thường xuyên cảm thấy lo âu, sợ hãi và trong cơn hốt hoảng, con sẽ kinh nghiệm những linh ảnh ghê rợn của loài quỷ-ăn-thịt-người, của loài thú hung ác, của bão tuyết và

giông tổ âm ập xối xả. Con chạy đi tìm một chỗ nương thân, một nơi để ẩn trốn, bất kể chỗ nào. Các giác quan của con đều rất tinh tường và nguyên vẹn. Con có mắt nhìn thấu suốt siêu phàm, và có thể nhìn thấy những chúng sinh khác [những người chết khác ở trong trạng thái trung âm như con].

Điểm thứ năm, (5) làm cách nào để tái sinh trong kiếp kế tới:

Sau khi Chân tánh hay tự tánh linh quang đã biến mất, con sẽ trải qua kinh nghiệm của 5 nẻo ánh sáng tầm thường (ordinary light paths). Vô minh đồng khởi, con đánh mất cơ hội nhận diện trạng thái trí tuệ trong suốt hay tuệ giác linh quang này là Chân tánh của con. Do tâm vướng mắc vào khái niệm đối đãi, con cho rằng linh quang này là một *cái gì khác* [chứ không phải là Chân tánh của con]. Vì bám chấp vào sự xuất hiện vọng ảo của *cái gì khác* này mà con sẽ tái sinh trở lại làm chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi, giống như con linh sơn mắc bẫy thợ săn, hay như con ong hút mật nhụy hoa.

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

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

Phụ Lục 2

**Đoản Nguyện Tái Sinh Vào Cõi Tịnh-Độ
Của Đức A-Di-Đà**

**Short Aspiration Prayer
to Be Reborn in the Pure Land of Amitabha**



**E MA HO /
NGO TSAR SANG- GYE NANG WA THA
YE DANG/**

E Ma Ho!

In the center is marvelous Buddha Amitabha of
Boundless Light.

Ê- Ma-Hô!

**Ở giữa là đức Phật Vô Lượng Quang A-Di-Đà
huyền diệu.**

**GYE SU JO-WO THUG JE CHEN PO DANG/
On the right side is the Lord of Great
Compassion, Chenrezig.**

Bên phải là vua của Đại-Từ-Bi, đức Quán-Thế-Âm.

**YÖN DU SEM-PA THUB CHEN THOP NAM
LA/**

And on the left is Vajrapani, the Lord of
Powerful Means.

**Bên trái là đức Đại-Thế-Chí, vua của
Đại-Phương-Tiện**

**SANG-GYE JANG-SEM PAG ME KHOR
GYI KOR/**

They are surrounded by a retinue of limitless
buddhas and bodhisattvas.

Chung quanh là hàng sa chư Phật và chư Bồ-Tát.

DE KYI NGO TSAR PAG TU ME PA YI/
Immeasurable peace and happiness
Vô lượng an bình và hỷ lạc

DE-WA-CHEN ZHE JA WA'I ZHING
KHAM DER/
Is the blissful pureland of Dewachen.
Là cõi Cực Lạc trang nghiêm tịnh độ.

DAG ZHEN DI NE TSE PHÖ GYUR MA
THAG/
When I and all beings pass from this present life,
Khi con và tất cả chúng sinh lìa khỏi đời này,

KYE WA ZHEN GYI BAR MA CHÖ PA RU/
May we be born there without taking samsaric
rebirth.
Xin cho chúng con không phải tái sinh trong
cõi luân hồi.

DE RU KYI NE NANG THAY ZHEL
THONG SHOG/
May I have the blessing of meeting Amitabha
face to face.
Xin cho chúng con được ân phước diện kiến tôn nhan
đức A-Di-Đà.

DE KAY DAG GYI MON-LAM TAB PA DI/

By the power and blessings
Nương nơi oai lực và năng lực gia trì

**CHOG CHU'I SANG-GYE JANG-SEM
THAM-CHE KYI/**

Of the Buddhas and Bodhisattvas of the ten
directions,

Của chư Phật và chư Bồ Tát khắp mười phương,

**GEG MEI DRUB PAR JIN GYI LAP TU
SÖL/**

May I attain this aspiration without hindrance.
Xin cho con thành tựu ước nguyện không gì
ngăn ngại.

**TAYATHA / PANTSA DRIYA AWA
BODHA NAYA SVAHA //**

Âm Việt: TA-DA-THA/ PAN-XA TRI-DA
A-VÀ BÔ-ĐA NA-DA XOA-HA//

Repeat three times/ Lập lại 3 lần

Amitabha Mantra ∞ ***Minh Chú A-Di-Đà***

OM AMI DEWA HRI

***Âm Việt:* ÔM A-MI ĐÊ-OA RI**

Bodhicitta Prayer ☸ *Bồ-Đề-Tâm Nguyện* *

JANG-CHUP SEM-CHOG RIN- PO-CHE/
 Bodhicitta, the excellent and precious mind -
Bồ-Đề -Tâm vương, tâm tối thượng,
tâm vô cùng cao quý -

MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR CHIK/
 Where it is unborn, may it arise,
Nơi tâm ấy chưa sinh, xin cho tâm ấy nảy sinh,

KYE-PA NYAM-PA ME-PAR YANG/
 Where it is born, may it not decline,
Nơi tâm ấy đã sinh, xin cho tâm ấy đừng bao giờ
thối chuyển,

GONG-NE GONG-DU PHEL-WAR SHOG//
 But ever increase higher and higher.
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên,
vuơn lên cao hơn.
Repeat three times/ Lập lại 3 lần

** Đoàn Nguyện Tái Sinh Vào Cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà do Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ. Bài Bồ Đề Tâm Nguyện do Chơn Pháp Nguyễn Hữu Hiệu chuyển ngữ. Sau khi tụng đọc bài nguyện tái sinh vào cõi Cực Lạc thì cần tụng bài nguyện Bồ Đề Tâm để hồi hướng cho chúng sinh.*

Phụ Lục 3

Tài liệu tham khảo

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** (Chogyi Nyima Rinpoche, Rangjung Yeshe Pub., 1991)
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)
19. **Journey of the Mind: Putting the Teachings of the Bardo into Effective Practice** (Khenchen Thrangu Rinpoche, Karme Thekchen Choling, 1997)

Ơ Lời Giới Thiệu và chú thích của bản Việt-ngữ đã được Tâm-Bảo-Đàn 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 giòng Drikung Kagyu Phật Giáo Tây-Tạng).

Ơ Bài 'Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát,' nguyên tác của Đại Sư Tsele Nats'og Rangdrol, do Mike Dickman chuyển từ Tạng-ngữ sang Anh-ngữ cho Drikung Translation Project 2003.

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

Ơ Bài 'Khai Thị Của Đức Liên Hoa Sanh Về Thân Trung Ấm' đã được Tâm-Bảo-Đàn chuyển ngữ vào tháng 12, 2004 để hồi hướng cho hương linh của Sư Tuệ Năng (Lobsang Tenzin) và pháp giới chúng sinh.

Theo góp ý của Từ Bi Hoa và Minh Phi, chúng tôi đã dẫn thêm hai phần phụ lục là bài 'Khai Thị Của Đức Liên Hoa Sanh Về Thân Trung Ấm' và bài 'Đoản Nguyện Tái Sinh Vào Cõi Tịnh Độ.'

Cũng xin cảm ơn Phổ Từ Diệu Hương, trong những năm vừa qua, đã nhiệt tâm chia sẻ tập tài liệu này đến các bệnh nhân tại các trung tâm chăm sóc cho người cận tử cùng các gia đình thân nhân người quá cố được quàn tại Peek Family Funeral Home, California; anh Konchog Thogme đã thâu âm CD đọc tụng 'Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát;' anh Trúc Thanh-Bảo Pháp đã giúp sao lại rất nhiều CD để phân phối, và Minh Phi đã bỏ công soát lại toàn bộ bản thảo.

Tâm-Bảo-Đàn (Konchog Jimpa Lhamo)

Ngày 17 tháng 10 năm 2009

Maryland, Hoa Kỳ

Viet Nalanda Foundation

(trước đây còn có tên là Viet Vajra Foundation) là một tổ chức bất vụ lợi 501(c)3 được thành lập vào năm 2006 tại Maryland, Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu kết nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ súy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm có *Nyingma, Sakya, Kagyu* và *Gelug*.

Muốn biết thêm chi tiết về tổ chức Viet Nalanda Foundation cũng như tìm hiểu thêm về Kim Cương Thừa – Phật Giáo Tây Tạng, xin vào xem trang nhà

<http://www.vietnalanda.org>

hoặc tham gia diễn đàn Viet Nalanda Yahoogroups

http://groups.yahoo.com/group/Viet_Nalanda/

hoặc gửi điện thư đến **vietnalanda@ymail.com**.

Địa chỉ liên lạc:

20743 Laplume Place, Ashburn, VA 20147 USA

ĐT: (703) 729-6379

hoặc

112 Stanford Court, Irvine, CA 92612 USA

ĐT: (949) 390-7062

Tài liệu về Kim Cang Thừa-Phật Giáo Tây Tạng cũng có thể được tìm thấy tại các trang nhà sau đây:

Thư Viện Nalanda <http://www.nalanda.batnha.org>

Thư Viện Hoa Sen <http://www.thuvienhoasen.org>

Trang Nhà Quảng Đức <http://www.quangduc.com>

**KINH SÁCH do VIET NALANDA FOUNDATION
phát hành tại Hoa Kỳ**

NĂM 2010

Lamrim Đại Luận Toát Yếu (Dalai Lama - Hồng Như chuyển ngữ)

Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương (Lama Thubten Yeshe – Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)

Tứ Diệu Đế (Dalai Lama - Làng Đậu Võ Quang Nhân chuyển ngữ; Nguyễn Minh Tiến hiệu đính)

Tuyển Tập Rimé I: Đường Đi Của Phật/ Chủ Đề: Đạo Sư và Đệ Tử (Tổng hợp các bài giảng theo tinh thần bất bộ phái trong Phật Giáo Tây Tạng - nhiều tác giả, dịch giả)

Sống, Chết và Sau Khi Chết (Lama Thubten Yeshe - Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)
(Tái bản)

Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát: Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Những Hướng Dẫn Về Cõi Trung Giới
(Tsele Nats'og Rangdrol - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ và giới thiệu) (Tái bản)

NĂM 2009

Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ (Ribur Rinpoche - Hồng Như chuyển ngữ)

Sống, Chết và Sau Khi Chết (Lama Thubten Yeshe - Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)

Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát: Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Những Hướng Dẫn Về Cõi Trung Giới (Tsele Nats'og Rangdrol - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ và giới thiệu) (Hết)

Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo (Ngulchu Thogme Zangpo - Bảo Thanh Tâm chuyển ngữ).

Kho Tàng Tâm Yếu Của Những Bậc Đại Giác (Patrul Rinpoche - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ) (Hết)

NĂM 2008

Lời Vàng Của Thầy Tôi (Patrul Rinpoche - Nhóm Longchenpa chuyển ngữ; Tâm Bảo Đàn-Từ Bi Hoa tống hiệu đính) (Hết)

Pháp Tu Tây Tạng (Dalai Lama - Hồng Như chuyển ngữ) (Hết)

NĂM 2007

Phát Tâm Bồ Đề (Ribur Rinpoche - Hồng Như chuyển ngữ) (Hết)

PHƯƠNG DANH ẨM TÓNG KINH SÁCH
Viet Nalanda Foundation 2010

Ẩn Danh	\$300	Virginia, USA
Andrew Phạm	\$100	Maryland, USA
Tường Dung	\$50	Colorado, USA
Jenny Nguyễn	\$20	Colorado, USA
Thiên Hạnh	\$30	Colorado, USA
Anh Thị Nguyễn	\$20	Colorado, USA
Thùng cúng đường in sách (<i>Aug. 2010</i>)	\$387	Virginia, USA
Chị Vân	\$56	California, USA
Cô Xinh	\$20	California, USA
Cúc Nguyễn	\$100	Washington, USA
Diệu Đài	\$20	California, USA
Diệu Thắng	\$20	Maryland, USA
Giao Trinh	\$50	France
Hải Tấn Phan	\$100	California, USA
Heidi Lưu	\$30	Virginia, USA
Hiệp Trương/ Cúc T. Trần <i>Hồi hương cho Tạ Thị Tươi và Vũ Thị Thanh</i>	\$50	California, USA
Hoa Nghiêm	\$20	Maryland, USA
Hương Harmon	\$50	Virginia, USA
Hương Thu Đỗ	\$20	Virginia, USA
John Hùng Trần <i>Hồi hương cho Lý Thị Kim Anh và Trần Công Bình</i>	\$255	California, USA
Kim Loan Võ	\$50	California, USA
Liễu Thái	\$20	California, USA
Loan Lê	\$100	Canada
Loan Tôn	\$50	Texas, USA
Minh Trang Lương	\$100	Luxembourg
Nga Nguyễn	\$100	Australia
Nghi Đoàn	\$100	Virginia, USA
Ngọc Hân Nguyễn	\$100	Australia
Nhã Ca	\$100	California, USA

Nhật Thi		
<i>Hồi hướng cho Thân mẫu đã quá vãng</i>	\$300	California, USA
Ni Sư Huệ Thái	\$200	California, USA
Oa Nguyễn	\$100	Washington, USA
Phương M. Trần	\$50	Texas, USA
Phượng Nguyễn	\$200	California, USA
Phyllis La		
<i>Phát tâm ấn tống</i>	\$500	California, USA
<i>'Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương'</i>		
Minh Nghiệp, Diệu Châu & Nguyễn Phước	\$100	Maryland, USA
<i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>		
Steven Lu	\$30	California, USA
Tâm Diệu Phú	\$300	Virginia, USA
<i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>		
Thạch Cung	\$50	California, USA
Tâm Trọng Thân	\$100	France
Thắng Quang Ngô	\$100	Canada
Thanh Mai	\$20	California, USA
Thu Lê	\$100	Texas, USA
Tina Lâm	\$50	Texas, USA
Trọng Hoàng	\$100	Canada
Kim Chi Đỗ	\$20	Texas, USA
Phượng Tô	\$20	Texas, USA
Thái Nguyễn	\$10	Texas, USA
Thủy Morton	\$20	Texas, USA
Tích Phước Trần	\$20	California, USA
Tiến Trọng Vũ	\$100	California, USA
Tiêu Ngọc Bùi	\$20	Maryland, USA
Trisha Vũ	\$100	Virginia, USA
Tuấn Huỳnh	\$40	Maryland, USA
Tùng Đức Vũ		
<i>Hồi hướng cho Tứ Thân Phụ Mẫu và</i>	\$100	Texas, USA
<i>Thập Phương Pháp Giới Chúng Sinh</i>		
Tuyết Anh Mai	\$88	Australia
Tuyết Nguyễn	\$100	Việt Nam
Thủy Bích Đỗ	\$150	California, USA

Thược Bạch Vũ <i>Hồi hướng Tam Bảo, cứu huyền thất tổ, toàn gia và chúng sinh</i>	\$200	California, USA
Viên Ngọc Trần/Phương Nguyễn Natalie Phan <i>Hồi hướng Thấm Khô Đạo, pháp danh Tịnh Niệm</i>	\$100	California, USA
Phượng Bùi <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Virginia, USA
Ngọc Hương Bùi <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Virginia, USA
Gelong Tenzin Oedok <i>Hồi hướng Nguyễn Trí Lê Vũ, Nguyễn Phước Lê Vũ Nhân</i>	\$108	Chiangmai, Thailand
Loan Giao Lê <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Canada
Trang Kiều Cung	\$100	Texas, USA
Viet Nalanda Foundation <i>Vô cùng thương tiếc, xin hồi hướng cho Cụ Ông Hồ Sĩ Khuê (Úc châu)- thân phụ của Hồng Như, và đạo hữu Nguyễn Văn Điếu (Hoa Kỳ)</i>	\$300	California, USA

PHƯƠNG DANH ẨM TÓNG
Lamrim Đại Luận Toát Yếu

Ba Thị Diệp	\$7	Texas, USA
Sương Thu Huỳnh	\$10	Texas, USA
Alice Huỳnh	\$10	Texas, USA
Lộc Thị Nguyễn	\$10	Texas, USA
Hương An Huỳnh	\$10	Texas, USA
Đinh Thị Nguyễn (Diệu Hồng)	\$20	Texas, USA
Michelle Nguyễn	\$20	Texas, USA
Cindy Ngô Trần	\$20	Texas, USA
Nancy Đỗ	\$20	Texas, USA
Nga Đào	\$20	Texas, USA
Hồ Nguyễn	\$20	Texas, USA
Sang Thị Nguyễn	\$20	Texas, USA

Trần Phi Lý	\$20	Texas, USA
Huy Lan Family	\$30	Texas, USA
Nga Thị Vũ (Bảo Ngôn)	\$40	Texas, USA
Ai Hứa Bành	\$30	Texas, USA
Điền Thị Nguyễn	\$50	Texas, USA
Bành Bích	\$50	Texas, USA
Helene Hà Nguyễn và các con	\$50	Texas, USA
Thomas Ngô và gia đình	\$50	Texas, USA
Quang Thất Tôn và Mẹ	\$50	Texas, USA
Han Sophali & family	\$50	Texas, USA
Bích Thủy Phạm	\$100	Texas, USA
Cathy Phạm	\$60	Texas, USA
Minh Thu	\$70	Texas, USA
<i>Xin hồi hướng cho Mẹ</i>		
Phượng Kiều Tô	\$100	Texas, USA
Vân Hồng Đặng và con	\$100	Texas, USA
Chi Kim Đỗ	\$100	Texas, USA
Tuyết Anh Lâm	\$100	Texas, USA
Quang & Lisa Nguyễn	\$100	Texas, USA
Dung Ngọc Trần	\$100	Texas, USA
<i>Xin hồi hướng cho Mẹ Nguyễn Thị Tứ</i>		
Kim Tây Tăng	\$100	Texas, USA
Richard Banker	\$80	Texas, USA
An Công Lê	\$200	Texas, USA
Các con cháu Hà & Phạm Family	\$300	Texas, USA
Diệu Phòng Lan Nguyễn	\$50	Texas, USA

Ghi chú: Phương danh ấn tổng 2010 đã được cập nhật vào ngày 27 tháng 10, 2010. Các đóng góp tịnh tài gửi đến sau ngày này sẽ được sung vào quỹ ấn tổng kinh sách 2011.

*Bồ Đề Tâm Vương,
Tâm tối thượng, tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh,
Xin cho tâm ấy nảy sinh,
Nơi tâm ấy đã sinh,
Xin cho tâm ấy đừng bao giờ thối chuyển,
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên,
Vươn lên cao hơn. **

** (Lời nguyện phát tâm Bồ Đề – Nguyễn Hữu Hiệu dịch)*



Viet Nalanda Foundation

www.vietnalanda.org

