

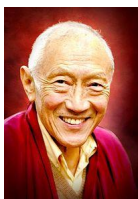
Chuyện buồn như thế nào cho cái chết của mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuyển ngữ)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

Nói một cách khác, nếu bạn muốn chuyển buồn cho cái chết thì ngay lúc này trong cuộc sống thường nhật ta cũng nên bắt đầu tập cho quen dần với các thử thách tâm thức lợi ích, và các thử thách lợi ích này cũng sẽ mang lại cho ta nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống hàng ngày của ta.

Lời gửi thiêu u của ngài về đức :



□

□□□□□

□□

Đức thầy Dagpo Rimpoché

Khi vị pháp sư tu tập thì Dagpo Rimpoché đã được Đức Phật-Lai Lạt-Ma thế XIII xác nhận là vị hóa thân (toulku) của Ngài Mã-nhĩ-ba (Marpa, 1012-1097) một vị Đức thầy của Tây tạng và là thầy của Đức thầy Mật-thiền Nhị-ba (Milarepa, 1052-1135). Dagpo Rimpoché sinh năm 1932, vào chùa từ lúc sáu tuổi, học tập các tu viện để học danh tiếng như Tây tạng, tập nghiên cứu kinh điển Phật giáo. Ngài rời Tây Tạng vào năm 1959 và sau đó thì lưu trú tại Pháp từ năm 1960. Hiện nay Dagpo Rimpoché là một giáo sư tại Pháp và là một giáo sư Tây tạng tại Âu châu. Bài chuyển ngữ dưới đây được trích từ một tài liệu ghi chép lại buổi thuyết trình của ông ngày 19 tháng 9 năm 2003 tại một ngôi chùa Tây tạng trên đất Pháp. Thông dịch viên : Marie-Stelle Boussemart. Ghi chép : Laurence Harié, Michel Langlois, Cathérine Baguet, Marie-Stella Boussemart.

Trong số quý vị đến đây hôm nay tôi nhận ra một vài người đã đến nghe tôi thuyết giảng tại Genève cách đây khoảng hai hay ba năm. Các vị khác thì có lẽ mới đến nghe lần đầu. Ngoài ra tôi cũng được gặp lại vài người bạn cũ mà tôi nhớ năm nay tôi chưa có dịp gặp lại. Thật vô cùng vui sống cho tôi được tiếp xúc với nay với từng vị một.

Thật là một niềm hân hoan khi được tiếp xúc với quý vị. Tuy nhiên nếu tôi chỉ biết hân hoan khi gặp lại bạn cũ và được quen thêm bạn mới thì e rằng điều đó chưa đủ để tạo nên mối quan trọng của buổi hôm nay. Thật nhiên là quý vị đã phải cố gắng rất nhiều để đến đây tham dự, nhờ vậy đó có thể bù đắp được phần nào cho sự cố gắng này thì tôi phải làm gì đây để mang lại một chút gì thiết thực mà quý vị có thể đem ra áp dụng vào đời sống thường nhật, hoặc biết

đâu cũng có thể đáp ứng được ngay tại đây.

Chúng ta sẽ bàn luận với nhau về một vài quan điểm. Tuy nhiên để quan trọng hơn hết vẫn là niềm mong quý vị có thể rút ra được từ cuộc bàn luận này một vài ứng dụng trong đời sống gia đình, trong sự giao tiếp với bè bạn, đồng nghiệp... Nếu chúng ta quan điểm mà chúng ta sẽ trao đổi rồi đây sẽ có thể góp phần tích cực để cải thiện phần nào cuộc sống hàng ngày giúp cho quý vị giao tiếp dễ dàng hơn với những người chung quanh thì thật là không có gì mong mỏi hơn.

Muốn thực hiện được những mong mỏi này thì chúng ta phải hiểu được một số điều kiện cần thiết nào đó. Tuy nhiên dù cho chúng ta có khả năng hiểu được những điều kiện này thì cũng vậy thì trước hết và ngay trong lúc này quý vị và tôi phải tỏ ra một "thế độ tâm thức lợi ích". (état d'esprit bénéfique)

Vậy thì thế nào là một "thế độ tâm thức lợi ích"? Thế độ tâm thức đó không nhất thiết phải được thực hiện trong khuôn khổ của một tôn giáo hay một tín ngưỡng nào cả. Tuy nhiên nếu có thể hình dung được trong lãnh vực của một tín ngưỡng thì vẫn tốt hơn, mà cụ thể cũng có thể đặt thế độ tâm thức đó vào một bối cảnh tổng quát và toàn cầu hơn. Trong trường hợp có thể giới hạn nó trong khuôn khổ của một tôn giáo thì một người Phật tử đương nhiên sẽ phải hiểu rằng tỏ ra một thế độ tâm thức đúng như mong muốn có nghĩa là tỏ ra một dòng duy nhất mình bạch. Những người Phật giáo đang ngồi trong gian phòng này tất nhiên sẽ hiểu tôi muốn nói đến điều gì. Các vị khác có thể là người Thiên Chúa giáo hoặc cũng có thể không theo một tôn giáo nào cả, nhưng dù trong bất cứ trường hợp nào thì tất cả đều có thể tỏ ra cho mình một thế độ tâm thức lợi ích, tức là một tâm thức biết quan tâm đến hạnh phúc của mọi người và của cả nhân loại. Chúng ta thử nhớ rằng: "Trong lúc này đây tôi đang được hưởng một sự an lành, vì thế trong lúc mà những điều kiện tốt đẹp đang hội tụ thì tôi cũng muốn nhân duyên mà làm được một điều gì ích lợi cho tất cả những người và cả cho tôi". Một người Phật giáo sẽ phải nghĩ rằng: "Tôi vẫn hàng ngày cố gắng để giúp đỡ những người khác một cách thiết thực vì thế mà tôi hôm nay tôi cố gắng để đây nghe giảng để biết đâu như đó mà tôi sẽ thực hiện được những gì tôi cần". Suy nghĩ như thế tức là biết đặt mình vào một thế độ tâm thức lợi ích. Thế độ tâm thức này sẽ mang lại những thành quả cụ thể và hết sức lợi lạc cho quý vị.

Vậy thì mối liên hệ trong chúng ta trước hết nên tỏ ra cho riêng mình một thế độ tâm thức lợi ích. Sau đó thì chúng ta sẽ cố gắng tìm hiểu nhau, vì nếu tôi chỉ biết nhấm nháp một thuyết giảng những điều tốt mà tôi chỉ nghĩ ai hiểu gì cả thì thật là hoài công cho quý vị và cho cả tôi. Vì thế chúng ta nên thảo luận với nhau như thế nào để mỗi vị đều có thể hiểu được một cách minh bạch từng điểm một, vì sẽ thật đáng tiếc là nếu ngày mai đây khi quý vị gặp bạn bè và nói với họ rằng: "Tôi hôm qua tôi có đi được một buổi diễn thuyết, người ta giới thiệu tôi là một vị

Chuẩn bị như thế nào cho cái chết của mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuyển ngữ)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

Đa-ma Tây tạng, như ngài nói ra thì sự thật thì ngài hay muốn thì ngài rõ ràng ngài ông ta nói cho có nói vậy thôi. Xin ngài hãy tôi rằng ông nói gì vì tôi chỉ nghe như là nói. Chắc hẳn là ngài nói chuyện mà ngài chỉ nói có ai hiểu gì cả". Nếu đúng như thế thì quý vị đã đánh mất thì giờ mất cách vô ích.

Tôi xin đề nghị ngay với quý vị các pháp sư pháp giúp chúng ta có thể bàn thảo với nhau một cách hiểu quả. Trước hết chúng ta nên tìm cách tránh bớt những tình trạng bất lợi, chỉ nghe họ nói tôi chỉ nói, nghe tôi thông hiểu chỉ hiểu, quý vị thì chỉ nghe, như ngài nói ra thì chỉ nghe có gì lọt vào tai quý vị. Như thế thì đáng tiếc, và để khi rơi vào tình trạng đó, trước hết tôi sẽ trình bày một số quan điểm và sau đó thì xin quý vị có thể mạnh dạn phát biểu và nêu lên các thắc mắc. Nếu được sự trợ giúp thì tôi sẽ rất vui mà thôi. Nếu các thắc mắc của quý vị vượt quá tầm hiểu biết của tôi thì tôi cũng sẽ xin thành thật thú nhận. Ngoài ra hôm nay cũng thật may mắn cho chúng ta là có một vài người Tây tạng cùng tham dự trong gian phòng này nếu cần thì tôi cũng có thể nhờ họ giúp đỡ.

Ngoài ra tôi cũng muốn nói rõ thêm là nếu như quý vị không có câu hỏi nào để đặt ra thì tôi cũng sẽ có nhiều câu hỏi để nêu lên với quý vị đây.

Vậy thì chúng ta hãy đi thẳng vào vấn đề : ta phải chuẩn bị cho cái chết của chính mình như thế nào? Thật ra thì chuẩn bị cho cái chết là có nghĩa là phải tiếp sống thế nào để tỏ ra cho kiếp nhân sinh này được tốt đẹp hơn và để kiếp sau sẽ tái sinh trong những hoàn cảnh hạnh phúc hơn. Thời điểm nghĩ rằng nếu muốn trình bày thế nào đáng một chút để bao quát như thế thì bắt buộc chúng ta phải tìm hiểu về kiến thức toàn bộ những gì liên quan đến Phật. Vì thế trong phạm vi một buổi nói chuyện như hôm nay chúng ta đành phải tóm lược và để lại vấn đề đi rồi thôi.

Nếu vậy thì chúng ta hãy đặt ra câu hỏi ngay ngay : tại sao người ta lại chết? Câu trả lời thật là đơn giản : chỉ vì người ta đã được sinh ra, chỉ có thế thôi. Nói một cách khác và bằng những thuật ngữ khác thì sẽ là : chúng ta phải chết bởi vì chúng ta là những hiện tượng hữu hạn, tỏ ra sẽ kết thúc của nhiều thành phần, sẽ kết thúc liên hệ đến một số nguyên nhân và điểu kiện nào đó. Trong từng giây phút một, các cấu trúc biến đổi không ngừng, và các biến đổi này một lúc nào đó sẽ kết thúc bằng một hiện tượng mà người ta gọi là cái chết.

Cách nay khoảng 2700 năm, Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã giảng rằng bất cứ một hiện tượng cấu trúc nào cũng đều là vô thường. Đức Phật đã khám phá ra quy luật đó như vào suy nghĩ trong tri thức của Ngài, căn cứ vào những gì Ngài quan sát được và các kết quả suy tư

Chú n b̄ nh̄ th̄ nào cho cái ch̄ t c̄ a mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuȳ n nḡ)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

c̄ a Ngài. Ngày nay thì khoa h̄ c và k̄ thū t có th̄ s̄ d̄ ng các ph̄ ng pháp th̄ c nghī m đ̄ ch̄ ng minh đ̄ u đó m̄ t cách đ̄ d̄ ng.

Chúng ta không th̄ làm gì khác h̄ n là ph̄ i ch̄ t b̄ i vì chúng ta đã đ̄ c sinh ra. Nh̄ v̄ y đ̄ i v̄ i Ph̄ t giáo thì sinh đ̄ c đ̄ nh nghĩa nh̄ th̄ nào ? Sinh có nghĩa là giây phút x̄ y ra th̄ thai : đó là lúc hai t̄ bào c̄ a cha và c̄ a m̄ k̄ t h̄ p l̄ i và đ̄ ng th̄ i thâm nh̄ p vào đó m̄ t dòng tī p n̄ i liên t̄ c tâm th̄ n (continuum mental) hay tri th̄ c (conscience-consciousness). Tóm l̄ i th̄ thai hay s̄ sinh x̄ y ra khi dòng tī p n̄ i liên t̄ c tâm th̄ n thâm nh̄ p vào s̄ k̄ t h̄ p gī a hai t̄ bào c̄ a cha và c̄ a m̄ .

Theo quan đ̄ m Ph̄ t giáo thì b̄ t c̄ m̄ t v̄ t th̄ nào cũng đ̄ u đ̄ c c̄ u t̄ o b̄ i vô s̄ các thành ph̄ n k̄ t h̄ p l̄ i v̄ i nhau. Đúng vào giây phút th̄ thai t̄ c là giây phút mà bào thai đ̄ c c̄ u t̄ o thì năm th̄ c̄ u h̄ p (1) cũng xū t hī n và đ̄ a vào đó m̄ t cá th̄ cũng đ̄ c hình thành. T̄ s̄ k̄ t h̄ p đó phát sinh ra sáu c̄ s̄ hī u bī t (2) và b̄ n thành ph̄ n (3). T̄ t c̄ ḡ m có hai m̄ i b̄ n ch̄ t lī u v̄ t ch̄ t t̄ o ra c̄ s̄ chuȳ n t̄ i dòng l̄ u chuȳ n c̄ a tri th̄ c, và dòng tri th̄ c l̄ i bám víu vào c̄ s̄ chuȳ n t̄ i ȳ y và xem đ̄ y là c̄ a nó. Đ̄ y là căn b̄ n s̄ kh̄ i t̄ o ra m̄ t cá th̄ . Cái cá th̄ ȳ l̄ i tī p t̄ c bī n đ̄ ng, l̄ n lên và phát trī n thêm. Nh̄ vào c̄ s̄ v̄ t ch̄ t dòng tī p n̄ i liên t̄ c c̄ a tri th̄ c cũng phát trī n theo đ̄ đ̄ m trách nh̄ ng sinh hō t ngày càng ph̄ c t̄ p h̄ n. Đ̄ y là gì mà nḡ i ta ḡ i là s̄ s̄ ng, nó t̄ ng ̄ ng v̄ i khō ng th̄ i gian mà dòng tī p n̄ i liên t̄ c tâm th̄ n còn s̄ d̄ ng m̄ t c̄ s̄ v̄ t ch̄ t đ̄ chuȳ n t̄ i nó.

Tuy nhiên các thành ph̄ n v̄ t ch̄ t cũng là nh̄ ng c̄ u h̄ p, vì th̄ không nh̄ ng chúng bī n đ̄ i trong t̄ ng giây phút m̄ t mà chúng còn ph̄ i gánh ch̄ u hī n t̄ ng già nua và hao mòn. Sau m̄ t khō ng th̄ i gian nào đó có th̄ dài hay nḡ n thì các thành ph̄ n k̄ t h̄ p lúc th̄ thai sau khi đã phát trī n trong sū t cū c s̄ ng s̄ b̄ t đ̄ u suy thoái. Các thành ph̄ n v̄ t ch̄ t suy thoái đ̄ n và kh̄ năng chuȳ n t̄ i dòng tī p n̄ i liên t̄ c tâm th̄ n c̄ a chúng cũng theo đó mà suy gī m đi. Dòng tī p n̄ i liên t̄ c tâm th̄ n vì th̄ cũng tr̄ n "thu h̄ p" h̄ n và m̄ t đi m̄ t s̄ tính năng, và các tính năng này cũng s̄ tī p t̄ c tan bī n đ̄ n. Cū i cùng thì đ̄ n m̄ t lúc nào đó c̄ s̄ v̄ t ch̄ t s̄ suy thoái đ̄ n đ̄ không còn đ̄ s̄ c chuȳ n t̄ i dòng tī p n̄ i liên t̄ c tâm th̄ n n̄ a. Dòng tī p n̄ i tâm th̄ n b̄ t bū c ph̄ i r̄ i b̄ c̄ s̄ v̄ t ch̄ t c̄ a nó, và chính vào th̄ i đ̄ m ȳ thì cái ch̄ t s̄ đ̄ n v̄ i s̄ s̄ ng hī n t̄ i này.

V̄ y thì cái ch̄ t là s̄ tách r̄ i gī a tri th̄ c (hay dòng tī p n̄ i liên t̄ c tâm th̄ n) và c̄ s̄ v̄ t ch̄ t. Theo quan đ̄ m Ph̄ t giáo thì dòng tī p n̄ i liên t̄ c đó không ch̄ m đ̄ t. Dù nó không th̄ tī p t̄ c l̄ u trú trong c̄ s̄ v̄ t ch̄ t thô thī n n̄ a nh̄ ng nó v̄ n tī p t̄ c t̄ n t̄ i. Tùy theo tr̄ ng h̄ p, nó có th̄ chuȳ n sang m̄ t th̄ đ̄ ng trung gian ḡ i là bardo (trung ̄ m) hay là không. Dù u sao đi n̄ a thì nó s̄ h̄ ng vào m̄ t s̄ tái sinh m̄ i. Nó h̄ ng vào m̄ t c̄ s̄ v̄ t ch̄ t m̄ i, thâm nh̄ p vào đ̄ y và làm phát sinh ra m̄ t s̄ th̄ thai m̄ i, t̄ c là đ̄ m kh̄ i đ̄ u c̄ a m̄ t cū c s̄ ng

mọi. Cuộc sống mà tôi thấy kéo dài một thời gian nào đó và rồi cũng sẽ chấm dứt, và cái tiếp theo như thế. Nhưng tôi thấy là chu kỳ của những sự hiển hiện phát sinh do điếu u kiển, nghĩa là do nghiệp mà ra (4). Thế thì rồi những gì xui khiến dòng tiếp nối liên tục của tri thức hàng ngày vào một cái sự vượt chết cái biết nào đó không tùy thuộc vào quy tắc tâm của một cá thể - ít ra thì đây cũng là trường hợp của những cá thể bình thường - mà duy nhất do sự tác động của nghiệp mà cá thể này đã tích lũy từ trước.

Đôi khi một người chấp nhận sự tái sinh thì khi cái chết gần kề sẽ hiểu rằng tâm thức của mình sẽ rời bỏ cái sự vượt chết của nó. Dòng tiếp nối liên tục tâm thức của mình sẽ tiếp tục tồn tại, vậy trong giây phút đó những gì quan trọng hơn hết? Có phải là thân xác mình, của cái, gia đình, danh vọng hay uy quyền...? Tất cả những thứ này không có một giá trị nào cả, vì người sắp ra đi sẽ bỏ lại tất cả những thứ này.

Chỉ có dòng tiếp nối liên tục tâm thức là tồn tại và những gì mà nó có thể mang theo là những vượt hết (của nghiệp) đã in sâu vào nó. Những gì tiếp tục tồn tại và kéo dài từ kiếp sống này sang kiếp sống khác trên dòng liên tục tâm thức chính là nghiệp của chúng ta. Dù đây là nghiệp tốt hay nghiệp xấu thì cũng đều gom lại thành một tổng hợp các vượt hết hay là các tiềm năng hay xu hướng mà dòng tiếp nối tâm thức sẽ mang theo với nó. Đôi khi quý vị nào trước đây chưa hề hiểu nghiệp là gì thì cũng xin gợi thích thêm đây là những xu hướng tích tụ trên dòng tiếp nối liên tục tâm thức. Những xu hướng này mang tính cách "tích cực" khi chúng có khả năng mang lại những giác cảm hạnh phúc, những cảm nhận về hạnh phúc. Ngược lại thì những nghiệp "tiêu cực" là những vượt hết hay những tiềm năng hướng đến trong tâm thức mà chúng sẽ mang lại những cảm nhận khổ đau.

Chỉ để buổi nói chuyện tôi nay là "Chuyện bất ngờ cho cái chết". Vậy chúng ta hãy đi thẳng vào chỗ đó. Chúng ta hãy xét xem điếu u gì có thể giúp ích cho chúng ta khi hấp hối và khi phải hấp hối vào một sự tái sinh mới. Có rất nhiều phương pháp khác nhau một loạt các phương pháp đức thù của Phật giáo. Tuy nhiên không cần bắt buộc phải là một người Phật giáo mà chỉ cần tin có sự tái sinh thì cũng đủ để hiểu rằng cái chết không phải là một sự chấm dứt vĩnh viễn vì sau đó sẽ còn phải hấp hối vào một sự tái sinh mới, và trong tổng hợp đó thì bất cứ ai cũng đều hiểu rằng cái thể đang tâm thức cuối cùng đứng vào lúc sắp chết sẽ giữ một vai trò vô cùng quan trọng. Nếu vào giây phút đó ta tỏ ra cho mình một thể đang tâm thức tốt thì nó sẽ giúp ta hấp hối vào một sự tái sinh thuận lợi.

Nói một cách khác là ta phải làm thế nào để gợi lên cho ta một thể đang tâm thức lợi ích đứng vào lúc mà ta sắp chết. Phương pháp này có thể áp dụng cho bất cứ ai, không nhất thiết phải là người Phật giáo mới làm được. Bất cứ ai cũng có thể là một người tốt đẹp, dù cho họ theo một tín ngưỡng nào cũng vậy. Dù đứng trên quan điểm nào thì bất cứ ai cũng đều có thể tỏ ra cho

mình mất thì đừng tâm thức dấy yêu cầu và tị hi hay đức tin vào lúc hợp hỷ. Vậy đối với Phật giáo thì ý nghĩa của tình nguyện là gì? Tình nguyện hiểu theo Phật giáo là mong cầu hạnh phúc cho người khác. Nếu trong lúc hợp hỷ mà ta đức sống lên trong tâm trí mình mất lợi nguy hiểm cầu đến giận như sau: "Tôi chỉ cầu mong sao cho tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc!", tức là "Tôi chỉ cầu mong làm sao để giúp cho tất cả chúng sinh đạt được hạnh phúc", thì lợi nguy hiểm cầu đó sẽ hướng ta vào mất sự tái sinh tốt đẹp. Tị hi chính là cầu vọng tất cả chúng sinh lo ngại bị được khổ đau. Chính همین như những cầu vọng như sau đây: "Tôi cầu mong tất cả chúng sinh vượt thoát khỏi khổ đau, cầu xin cho họ đạt được mất tâm thức luôn luôn an bình không còn phải chịu đau khổ". Bởi vì mất thì đừng tâm thức dấy o hỷ hạnh nào cũng thế, dù dấy là đức tin hướng vào mất vọng Trôi, vào Đức Phật hay là mất vọng Thuyết tâm linh, thì cũng đều mang lợi ích qu. Mọi thì đừng tâm thức lợi ích đều giúp cho cái chết được thanh thản và hướng vào mất sự tái sinh thuận lợi. Mất thì đừng tâm thức lợi ích không như thế thì phải được quy định trong mất khuôn khổ hay mất giới hạn nào cả mà có thể mở ra thế rộng lớn, chính همین như ta có thể nguy hiểm cầu như sau: "Tôi cầu mong cho hòa bình sẽ tỏa rộng và bao trùm lên cả thế gian này. Cầu mong sao cho tất cả nhân loại trên địa cầu đều được an bình. Cầu mong sao cho tất cả mọi xung đột đang tác hại bất cứ nơi nào trên hành tinh này cũng đều sẽ chấm dứt". Ta cũng có thể cầu mong như sau: "Nếu trong kiếp sống này tôi không thể giúp được nhiều chúng sinh như tôi hằng nguy hiểm cầu thì xin cho tôi được tái sinh trong mất kiếp sống thuận lợi hơn để có thể giúp được nhiều chúng sinh hơn nữa".

Ngoài ra cũng không nên quên rằng chúng ta phải làm sao để thì đừng tâm thức lợi ích đó được hiển hiện khi mà chúng ta vẫn còn thì giờ, tức là không nên chỉ đến giây phút chót khi quá trình của cái chết đã bắt đầu xảy ra. Cái chết sẽ xảy ra khi cầu sống vượt chết trở nên quá suy yếu hoặc rơi vào mất tình trạng quá tị hi không còn đức sống chuyển từ đức tâm thức nữa. Tuy nhiên thì trước đó cũng sẽ qua mất giai đoạn mà cầu sống vượt chết trở nên suy thoái thất vọng và tâm thức không còn sống được các khả năng của nó mất cách bình thường như trước, thì trong tình trạng đó tâm thức sẽ rơi vào mất trạng thái trung hòa (mê man). Vì thế phải hành động ngay để tỏ ra mất thì đừng tâm thức tích cực và lợi ích trước khi nó rơi vào tình trạng trung hòa như trên đây. Phải làm hiển hiện thì đừng tâm thức lợi ích trước khi đến giai đoạn suy thoái thất vọng thì thì đừng lợi ích này mới có thể tác động và ảnh hưởng đến tình trạng tâm thức trung hòa khi đã gần kề cái chết. Thì đừng tâm thức lợi ích sẽ giúp tăng cường thêm sức mạnh cho các nghiệp tích cực và cũng sẽ hướng vào mất sự tái sinh thuận lợi.

Những điều vừa đã trình bày trên đây có thể xem là kết quả mang lợi từ mất sự chuần bất thiện lâu dài, có nghĩa là khi mà ta còn đang kho mẫn. Không phải chỉ đến lúc hợp hỷ ta mới bắt đầu tập thiện nguyện yêu người khác và làm hiển hiện lên trong ta lòng tị hi. Tình nguyện và lòng tị hi chỉ có thể hiển hiện lên trong lúc nguy kịch khi mà chúng đã được tham nhuần tập trước bằng những cầu nguyện lâu dài. Nói mất cách khác là ta nên tập luyện ngay bây giờ để quên đi những thì đừng tâm thức đó dù dấy là tình nguyện yêu, lòng tị hi, dấy đức, hay đức tin cũng thế. Phải tập thiện nào để tất cả những thói quen trở thành thói quen và chúng sẽ đến được hiển hiện lên vào giây phút mà ta sắp ra đi.

Khi phải đi đâu với những thứ thách khó khăn tặc vào những lúc sắp gặp nguy cấp thì các phần tử trong đời các chúng ta quen thuộc nhất thì chính là sự sống. Phần tử của một đứa bé là một thí dụ điển hình hơn cả. Khi đứa bé cảm thấy nguy hiểm thì tiếng kêu của nó tiên phát ra thì tiếng nó là tiếng gọi: "Mẹ ơi!". Đứa trẻ chỉ vì mẹ là người thân thiết nhất của nó, gọi tên gọi của nó, luôn hiện diện trong tâm thức nó. Khi cảm thấy nguy hiểm hay va đập vào vật gì làm cho nó đau đớn thì nó khóc và kêu lên: "Mẹ ơi!".

Phần tử của một thứ chúng ta thích hợp nhất với bản tính của mình để làm hiện diện ra trong tâm thức - chúng ta như tình nhân ái, tình thương yêu người khác, v.v... - phải luyện tập những xuyên suốt giúp chúng ngày càng vững mạnh hơn. Tập như thế cho đến khi nào thì chúng ta trở thành một phần tử tự nhiên và đột phát khi ta phải bắt đầu đi đâu với những tình huống đang xảy ra. Ta có thể tập luyện để phát huy tâm thức này, dù cho trên thực tế ta không thể giúp đỡ người khác một cách cụ thể nữa. Khi cảm thấy quá thói quen trong tâm thức luôn luôn nghĩ đến người khác, lúc nào cũng cảm thấy gọi tên gọi của người khác và trở nên liên đới với hình thức của người khác. Như thế đến khi gặp họ thì những ý nghĩ và xúc cảm đó sẽ hiện diện lên một cách tự nhiên trong tâm thức ta.

Không phải chuyện cảm thấy tập luyện theo các giới giới của đi đâu trong ngày là đủ mà đúng hơn phải cảm thấy những hành động của ta theo dõi duy hiện diện ra trong tâm thức mình vào bất cứ lúc nào. Chúng ta không ngừng múa may tay chân, nói năng huyền thiên, đàm thoại với những người này đến người khác, đi tới rồi lại đi lui... Nên cảm thấy nhìn lại chính mình gọi họ đến như một sự tự nhiên và thốt lên: "À thì ra không ngừng trong đi đâu là có một thứ duy nhất, thốt là nhu cầu và đi đâu và chúng đang bắt phát ra trong tâm thức ta. Một sự thì tốt, một sự thì kém hơn, hoặc có thể rõ ràng vô phương gì cả là một sự hay, hoặc một sự khác thì chỉ có tính cách trung hòa". Khi ta có thể nhận biết và phân loại được chúng thì đó là lúc mà ta đã đạt được một bước tiến bộ rồi đấy. Cả ba thứ loại duy nhất là những gì tốt tự nhiên, tuy thế nếu khi nào đã đạt được sự phân loại được duy nhất là tốt, xấu hay trung hòa, thì cũng nhận đó mà so sánh thì lại xuất hiện của chúng trong đi đâu ta ra sao để xác định xem ta có xu hướng tốt một cách tự nhiên, hay ngược lại ta chỉ là một người có xu hướng xấu hoặc trung hòa. Sau khi xác định được như thế thì ta phải cảm thấy giác trong từng giây phút một trong cuộc sống để chúng ta tâm thức mình, kiểm soát những gì duy của mình. Cuộc sống thường ngày như một bước ta phải nói năng với người khác, dù những lời đàm thoại đó mang nội dung như thế nào thì ta cũng nên tự hỏi là sao ta lại thốt lên những lời như thế. Nếu như một sự phản ứng như vậy mà ta thốt ra mang chỉ đích mong muốn người đi tới thoả mãn một hình thức và trong lòng ta cảm thấy mong cho họ gặp được những điều tốt đẹp, như thế thì không còn gì để nói thêm! Nếu trong trường hợp ta phải nói một cách máy móc vì nghề nghiệp để thực hiện một công việc nào đó, thì chỉ đích như vậy thì nói ra chỉ mang tính cách trung hòa. Tuy nhiên nếu ta nghĩ lại với một người nào đó mà lại chỉ cảm thấy cho họ gặp những điều tốt đẹp và trong thâm tâm ta chỉ muốn làm họ vui lòng, thì đây thì rõ ràng là không tốt. Nếu nhận biết được như thế thì đến đến với sau chúng ta cũng sẽ không phát ra những ngôn từ thuộc vào loại đó nữa, tức là những ngôn từ bên ngoài không nhất thiết là xấu, nhưng bên trong thì lại tiềm ẩn những ý đồ tiêu cực.

Chú n b nh th nào cho cái ch t c a mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuy n ng)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

Khi đã quen v i s c nh giác đ luôn luôn t h i ch đích c a mình là gì, thì đ n m t lúc nào đó ta s có th ch đ ng hoàn toàn đ c tâm th c c a mình và c nh ng hành đ ng phát sinh t thân xác c a mình n a.

Ph i thú nh n r ng h u h t chúng ta không m y ai có th t cho r ng mình hoàn toàn đ c t do, b i vì ch a ai có th b o đ m r ng mình có th hành đ ng theo đúng nh ý mình mu n. Th t s mà nói là ta v n th ng xuyên b tâm th c kh ng ch , nó ch huy và ra nh cho ta ph i hành đ ng theo nh ng quy t đ nh c a nó. Nh ng n u nghĩ k thì chính tâm th c ta cũng l i b nô l b i s kh ng ch c a nh ng y u t b n lo n, s y u đ u i và các th d c v ng c a chính nó. Chính đ y là nh ng gì đã đ ng ra đ i u khi n nó ! Hãy l y thí d v s gi n d , và ti c thay đôi khi chúng ta v n còn gi n d , và khi đã gi n d thì ta s hoàn toàn b nó kh ng ch . Khi c n gi n đã b c phát ra r i thì ta không th c ng l i đ c n a. Nó ki m t a t t c và ch huy m i t duy c a ta, xúi d c ta ph m vào nh ng hành đ ng mà chính ta không mu n. Kích đ ng b i s gi n d , ta s phát ra nh ng ngôn t làm m ch lòng ng i khác, ch trích và nguy n r a ng i khác, th r i ta không còn t ch l y mình đ c n a.

Đ ng nghĩ r ng trong thoáng ch c là ta có th lo i b đ c s gi n d vì gi n d là m t thành ph n c a tâm th c, ti m n trong tâm th c và đã quen tác oai tác quái quá lâu đ i. Ta đâu có th lo i b chúng đ d dàng nh th đ c.

Tr c h t ta ph i t p khám phá th t s m s xu t hi n c a gi n d . N u th y nó v a ló đ ng thì t c th i ta ph i t c nh giác ngay vì bi t r ng s b c b i đang tìm cách xâm chi m ta và n u c đ cho nó bùng lên thì ta s không còn c ng l i đ c n a. Ý th c đ c đ i u đó có nghĩa là ta đã đ t đ c m t b c ti n đáng k . N u ti p t c t p luy n theo cách đó thì đ n đ n ta cũng s lo i b đ c các y u t b n lo n, ch ng h n nh s gi n d , đ ng th i l i phát huy đ c các ph m tính t t c a mình, và r i ta s c m th y h nh phúc h n.

M t ng i đ n i nóng s th ng xuyên gây ra tình tr ng căng th ng và xung đ t v i nh ng ng i chung quanh, su t ngày h cãi vã trong gia đình, v i đ ng nghi p và h hàng, h ch ng bao gi bi t an vui là gì. Đ i v i tr ng h p nh th thì cách t p luy n trên đây s giúp h làm gi m b t s nóng gi n. S giao ti p v i ng i chung quanh do đó cũng s đ c c i thi n h n và cu c s ng h ng ngày cũng s thay đ i t t h n: h c m th y an vui h n, công vi c mang l i nhi u k t qu h n...

Nói m t cách khác, n u mu n chu n b cho cái ch t thì ngay lúc này trong cu c s ng th ng nh t ta cũng nên b t đ u t p cho quen đ n v i các th d ng tâm th c l i ích, và các th d ng

Điều ích kỷ cũng sẽ mang lại cho ta nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống hàng ngày của ta. Ta nên sống như thế nào để đến lúc lâm chung thì thoải mái tâm thức thu nạp những điều tốt đẹp mà ta mới cách tự nhiên. Nếu không để sống tốt cho mình mới cuộc sống như thế, thì ít ra cũng cần tránh không để cho tâm thức bị dao động và tràn ngập bởi sự giận dữ hay bám víu. Một tâm thức an bình sẽ trợ giúp cho ta hay cho bất cứ ai trong giây phút hấp hối. Vì thế, khi đang cần như người sắp ra đi thì ta phải tránh tất cả những gì có thể làm cho người ấy bị rối loạn hay dao động tâm thức là tránh tạo ra cho họ một tâm thức đau khổ tâm thức tiêu cực. Cần giúp đỡ họ tạo ra một tâm thức thoải mái và tích cực. Nếu biết được họ theo tôn giáo nào thì cần nhắc đến tín ngưỡng của họ, giúp họ phát lộ đức tin. Dù trong bất cứ trường hợp nào thì cũng cần giúp đỡ người hấp hối yên lòng, nhắc cho họ biết là họ đã sống một cuộc sống trọn vẹn, đã làm được nhiều điều tốt đẹp, mục đích là giúp cho họ ra đi trong an bình và mãn nguyện, dù cho người ấy khuyên nhủ của ta có đúng với sự thật hay không. Ngay cả trong trường hợp mà ta biết là người ấy có một cuộc sống không mấy tốt lành đi nữa thì ta cũng không nên nhắc đến những gì kém tốt đẹp trong cuộc sống trước đây của họ. Trái lại phải an ủi họ, nói với họ là họ đã tận tâm làm hết sức mình, đã thực hiện được nhiều điều tích cực trong đời họ và giờ đây thì họ có thể yên lòng ra đi. Phải cần giúp đỡ họ ra đi thoải mái thanh thản và êm ái.

Ta cũng phải cần thận trọng trong từng câu chữ, phải chú ý đến sự dịu dàng trong từng lời nói để cho người hấp hối vững tâm. Không nên tỏ ra buồn chán hay khóc lóc, không nên nói lời mỉa mai, cũng không nên lay động người hấp hối. Tốt nhất thay đó lại là phần rớt xuống lòng thì yếu của những người thân thuộc chung quanh. Đôi khi người thân ôm người hấp hối vào lòng. Một sự ngưỡng mộ thì người có những câu chữ như thế, họ ôm người hấp hối và thốt lên: "Không, đừng ra đi, hãy đi với chúng tôi...". Nên tránh những câu chữ thô bạo như thế. Trái lại phải làm thế nào để tạo ra một bầu không khí êm dịu, thanh thản và an bình chung quanh người sắp ra đi, bằng một giọng thoải mái hãy nói với người hấp hối những lời an ủi ngọt ngào.

Tóm lại, tất cả chúng ta đều có mong muốn được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau. Vậy nếu muốn tâm thức hiện được điều đó thì phải tìm hiểu chính mình, theo dõi được những gì đang diễn biến trong tâm thức của mình. Dù ta đang hạnh phúc hay khổ đau thì cần hai thứ để tạo nên sự phát sinh tốt đẹp nhiều nguyên nhân và điều kiện, và những nguyên nhân và điều kiện chính yếu của họ tạo ra các thứ để tạo nên sự tùy thuộc vào tâm thức của chính mình, phát sinh từ tâm thức của chính mình. Tạo ra những thứ để tâm thức tích cực sẽ mang lại cho ta sự thoải mái và hạnh phúc và cũng sẽ giúp cho ta làm giảm bớt tác động của những thứ để tâm thức tiêu cực mang lại khổ đau. Thực hiện được những thứ là cách giúp cho ta chuyển biến cho lúc lâm chung và đến khi cũng tạo ra những tác động tích cực ngay trong cuộc sống thường nhật của ta trong lúc này.

Cách tiếp luyện và trình bày trên đây không nhất thiết là những gì được thù dành riêng cho Phật giáo, mà bất cứ ai cũng có thể tiếp được, không cần phải tin vào một tôn giáo nào cả. Bất cứ một sinh linh nào hàm chứa một tâm thức đau nên tìm hiểu chính mình để chuyển biến tâm thức

Chuyện buồn nào cho cái chết của mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuyển ngữ)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

của mình.

Thật vậy, không phải chỉ cần vết cứa của vết chết cho thấy nỗi u là có thể tìm thấy hạnh phúc. Không phải những người giàu sẽ dễ dàng nhận là những người hạnh phúc. Hạnh phúc không nhất thiết là thu được vào của cải và những gì ta chi tiêu, mà tùy thuộc vào những gì đang diễn ra bên trong tâm thức của mình. Dù thật giàu có nhưng ta lại không dễ dàng tìm ra cho mình một khả năng cảm nhận đúng đắn về mọi sự vật thì của cải của ta cũng sẽ không thể cứu ta thoát khỏi những khổ đau khổ惱 khi gặp. Có những người giàu có nhưng lại vô cùng khổ sở không dễ dàng vượt lên những hành động tiêu cực, họ thì chỉ sống hoài. Những chuyển đổi lớn của những vận mệnh xoay vần được báo chí đưa tin. Những cái lỗi, có những người phải đi đầu với những khó khăn vật chất, sống trong hoàn cảnh khiêm tốn, những người thì ra hết sức hạnh phúc, chúng ta qua đây là vì họ biết nhìn mọi sự một cách khác biệt.

Chắc hẳn nêu lên được trình bày khá bao quát và có phần vắn tắt. Vậy có quý vị nào cần hỏi thêm hay chẳng?

Phần Hỏi - Đáp

- Một thỉnh giả : [...lời phát biểu quá nhanh không nghe rõ...] (người ghi chép có thể không nghe rõ những người thuyết giả theo dõi được câu hỏi, có lẽ vì bạn thì chỉ có không được "micro" cho người hỏi và người bên dưới - ghi chú thêm của người dịch)

- Rimpoché : Như đã được trình bày trong bài thuyết trình, cái chết là một hiện tượng xảy ra vào lúc mà cơ thể vật chất dùng để chúng ta tâm thức bước thoát hóa, và sự thoát hóa đó có thể xảy ra vào bất cứ giai đoạn nào trong cuộc sống. Không nhất thiết là phải xảy ra khi già nua, mà cơ thể lúc còn trẻ, chúng ta các trường hợp tại nạn. Trong trường hợp tại nạn xe cộ hay bất cứ một tai nạn vì một nguyên nhân nào khác, thì cơ thể vật chất đang trong thời điểm hoạt động một cách tự nhiên một cách bình thường của nó và không còn chuyển đổi tâm thức được nữa.

- Một thỉnh giả : Tôi không phân biệt được thế nào là hạnh phúc và thế nào là sung sướng. Có thể dùng chữ "hài hòa" thì có lẽ thích hợp hơn chăng?

- Rimpoché : Khi nói đến hạnh phúc thì đây cũng chỉ là quy ước mà thôi, chúng ta cũng là một cách phát biểu đưa vào ngôn từ, dù sao thì đây cũng chỉ là một sự cảm nhận trong thời gian ta-bà, và ta-bà có nghĩa là chu kỳ của sự hiện hữu mà ta phải gánh chịu. Dù phát biểu rằng đây là sự hài hòa nội tâm hay hạnh phúc nội tâm hay một thứ gì khác nữa thì tất cả cũng không phải là hạnh phúc thật sự, không phải là một thứ đem đến hân hoan tuyệt đối và trường tồn.

Dù sao thì tất cả cũng chỉ là quy ước, chứ đến giai đoạn là một cách chọn lựa, nếu muốn thay đổi hạnh phúc bằng cách hài hòa nội tâm thì cũng không có vấn đề gì cả.

- *Một thánh giả : Tôi không có ý muốn nói là có một sự khác biệt gì cả hai chứ !*

- Rimpoché : Vậy thì bạn có thể gọi thích mình bằng cách nào hay không ? Bạn có thể hình dung được một người đang theo hạnh phúc theo đúng với ý nghĩa thông thường của nó mà lại không có sự hài hòa nội tâm hay chăng ?

- *Một thánh giả : Nếu bạn là sự thăng giáng cảm động và tình yêu này, đến với con người và muôn thú thì đến một lúc nào đó người ta sẽ nhận ra sự bất hạnh của người khác, theo tôi thì một thứ tình cảm hiện lên [...nghe không rõ...]. Tôi chỉ thấy đây là lãnh vực của sự hài hòa hiện tại là một sự tán phr [...nghe không rõ...]*

- Rimpoché : Bạn đưa ra một số các thứ đem đến tâm thức khác biệt nhau và để cảm nhận lòng thăng giáng cảm và các phản ứng có thể xảy ra khi nhìn thấy sự đau khổ của người khác. Có lẽ bạn muốn nêu lên lòng từ bi, và nhất là những gì bạn muốn nêu lên để thu vào một thứ đem đến tâm thức khá chuyên biệt. Nhất định là không thể phát biểu đây là một một sự tán phr. Hiện nay còn có thể xem đây là một cách phát biểu để đi. Đúng hơn thì đây chỉ là một thứ đem đến hài hòa nội tâm giúp cho mình cảm nhận được người khác đang phải gánh chịu khổ đau. Thứ hai thì nhiên là bạn đang mở rộng suy nghĩ theo một chiều hướng nào đó.

- *Một thánh giả : Xin nêu lên một câu hỏi liên quan đến dòng tiếp nhận liên tục tâm thức. Nhưng gì tôi không hiểu được là tại sao [...không nghe rõ...] lại không phát sinh từ các kết quả của mình ?*

- Rimpoché : Dòng tiếp nối liên tục tâm thức không phải là liên kết với hiện tượng chuyển tiếp từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Ngay cả trong kiếp sống hiện tại, lúc mà chúng ta bước vào gian phòng này cho đến giây phút này, tâm thức chúng ta hoạt động không ngừng nghỉ. Vậy theo bạn thì tâm thức của chúng ta đang trong tình trạng hoạt động ngay trong giây phút này có gì với tình trạng tâm thức của chúng ta khi chúng ta vào bước vào gian phòng này hay không ?

Như vậy trình bày trên đây, ít ra thì chúng ta cũng đồng ý với nhau trên một điểm là tâm thức biến đổi liên tục, do đó dùng cụm từ "dòng tiếp nối liên tục tâm thức" (continuum mental) có lẽ thích nghi hơn là dùng chữ "tâm thức" (esprit - mind - spirit) vì chữ tâm thức hàm chứa ý nghĩa quá tính lượng hoặc quá bao quát. Một khác, dòng tiếp nối liên tục tâm thức còn hàm chứa một ý nghĩa khác nữa đó là theo dòng tâm thức vào một thời điểm nhất định như đó không phải tự nhiên mà xuất hiện ra như một cách vô cớ mà đúng hơn chỉ là một sự tiếp nối của một hiện tượng cùng một bản chất với nó đã xuất hiện trước nó, bản chất chung ấy là bản chất tâm thức. Hơn nữa bạn có nói là bản chất là những sự kiện xảy ra đối với bản và những gì mà tâm thức của bạn đã suy nghĩ vào lúc mà chúng ta cùng bước vào gian phòng này. Sự dĩ bạn có được những ký ức đó là chính như vào dòng tiếp nối liên tục tâm thức của riêng bạn, và cũng chính vì thế mà những ký ức của bạn không gì với những ký ức của tôi.

Bạn nói rằng điếu đó làm cho bạn mất đi các kiếp trước của bạn, bởi vì bạn không còn nhớ gì cả. Thế thì bạn còn nhớ được tất cả các sự duy của bạn khi còn nhớ hay không, bởi vì sau một thời gian dài thì vô số những sinh hoạt và sự duy khác đến tiếp nối ra làm cho một sự duy trước đây phải bị gạt sang một bên. Tình trạng đó tạo ra sự quên lãng tức là không còn nhớ được một sự kiện nào đó ngay cả trong kiếp sống này.

- Một thỉnh thoảng. Vậy thì dòng tiếp nối liên tục còn có ích gì nếu tôi không còn nhớ lại những gì trong kiếp trước của tôi. Nếu ngày mai tôi chết và tái sinh, tôi sẽ trở thành một đứa bé và tôi sẽ có một não bộ của một đứa bé. Vậy thì tôi chết cho một cái chết như thế thì các kiếp trước ?

- Rimpoché : Theo cách nhìn của Phật giáo thì vào đúng giây phút tái sinh dòng tiếp nối tâm thức thâm nhập vào bào của cha và của mẹ thụ thai trong kiếp sống sắp tới, dòng tiếp nối đó không phải là một dòng tiếp nối hoàn toàn mới mẻ. Thế ra thì nó chuyển tiếp theo nó vô số những vật hiện tích lũy từ các kiếp trước. Có phải điếu đó có nghĩa là bào thai bắt đầu phải ghi nhớ tất cả các thói quen hay không ? Như thế thì là không. Bào thai có sự nhận một sự vận động nó là còn đang trong tình trạng vô thức. Nếu muốn bào thai có được khả năng ý thức thì bào thai phải là một cá thể đã được tiếp tục tích tụ trên phôi thai tinh thần. Nếu dùng thuật ngữ thông thường thì nói thì cá thể này phải biết suy tư thật mãnh liệt, tóm lại chỉ bằng cách đó thì bào thai mới có thể như là một cách hiện nhiên và mình bắt đầu những gì mà nó đã từng làm trong các

Chuyện bẻ nhứt thỉ nào cho cái chổ t c a mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuy n ng)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

ki p tr c.

- M t thính gi : V y cái v n l n g đó s phát h n nh th nào ?

- Rimpoché : Nhi u tr ng h p có th x y ra, t t c tùy thu c vào s c m nh c a các ti m năng. Nhi u ti m năng c c m nh thì ngay tu i u th ch c n m t chút gì đó kh i đ ng cũng đ mang l i cho đ a bé m i th hi u bi t, giúp nó hi u đ c nh ng ch đ th t sâu s c làm ng c nhiên ng i i l n chung quanh. Nhi u nh ng v t h n t ng đ i m nh nh ng v n còn thi u c ng l c, thì đ a bé ch c n h c qua loa là đ kh i đ ng l i cho nó nh ng gì mà nó có t tr c và t đó nó s suy lu n đ bi t đ c nhi u h n. Đ i v i nh ng ng i mang nh ng v t h n kém c ng l c thì ph i c g ng th t nhi u đ t p tành và ti n b .

- M t thính gi : [...nghe không rõ...]

- Rimpoché : Đ i v i nh ng ng i b b nh tâm th n thì trong kho ng th i gian tr c khi ch t h không còn ki m soát đ c t duy c a mình n a thì vi c gì s x y ra ? T t nhiên lúc đó h không còn kh năng nào đ phát huy m t tâm th c l i ích n a. Tuy nhiên tr c khi b b nh n u h đã t ng t p luy n thì đ n lúc h p h i các đ i u ki n thu n l i s h i đ (5), dù cho vào th i đ i m đó tình tr ng tâm th n c a h đã sa sút. Trong tr ng h p m t ng i t ng tích lũy đ c nhi u nghi p th t thu n l i t tr c thì đ n khi h p h i tình th ng hay lòng t bi cũng có th t nhiên hi n hi n ra trong tâm th c h đúng theo nh ng gì mà h đã t p luy n đ c tr c khi ngã b nh.

- M t thính gi : S giúp đ c a m t ng i khác có th ích l i hay không ?

- Rimpoché : Nh t đ nh là có. S giúp đ t bên ngoài có th giúp ích đ c, v i đ i u ki n là s giúp đ đó ph i đ c th c hi n th t đúng. Vai trò c a nh ng ng i thân chung quanh th t quan tr ng, nh ng ng i đang hi n đ i n bên c nh ng i h p h i ph i ân c n và tránh cho ng i h p h i m i dao đ ng, nói lên v i h nh ng l i th t thích nghi. Tuy nhiên nh ng gì t i c n thi t là ng i bên c nh h ph i tràn đ y lòng nhân t và tình th ng đ i v i h , b i vì ng i h p h i s c m nh n đ c đ i u đó. Nhi u nh ng ng i giúp đ thành th c, thì s giúp đ s h u ích.

- M t thính gi : Ng i bên c nh có th tr n an ng i h p h i, nói v i h là tr c đây h đã t ng

có một cuộc sống như thế này. Tuy nhiên tôi thì hẳn có nên như các nhà hiền triết cách thế kỷ thế này và không có ý kiến án định, những người đi tìm trong những hành động tiêu cực của họ trước đây hay không? Sự hẳn nhiên có phải là một thế động thu hút đi hay không?

- Rimpoché : Trong hoàn cảnh bình thường thì tất nhiên là có hẳn, cảm thấy sợ hãi vì một hành động tiêu cực là một thế động tâm thức tích cực. Tuy nhiên trong trường hợp đặc biệt đó thì hẳn là một trường hợp quá sức để biết, nó liên quan đến giây phút đang xảy ra cái chết. Thông thường rất khó cho một người học hỏi cảm thấy ân hận về những người đi tìm cái mình và chuyển sự ân hận này thành một thế động tâm thức tích cực. Những người học hỏi những chuyển sai lầm của họ có thể phạm vào nguy cơ mang lại một tâm thức tiêu cực cho người sắp ra đi. Người đi, một người nào đó thế động phạm tội hành động tiêu cực vô cùng thì hẳn trong cuộc sống của mình, những việc có thể vượt thay đổi hẳn và làm được những việc thiện. Nếu trước đây người giúp đỡ có quen biết đôi chút với người học hỏi thì hãy cố gắng nhìn xem người này đã thế động làm được những gì tốt lành để thu hút lại với họ, dù đó chỉ là những việc nhỏ nhoi đi nữa.

- Một thánh giả : Có phải dòng tiếp nối liên tục đến nghĩa về trí thức hay không... ?

- Rimpoché : Nhất định là có một sự liên hệ giữa cái mà người ta gọi là sự tiếp nối liên tục tâm thức (continuum mental) và trí thức (conscience - consciousness), riêng trí thức cũng có một sự tiếp nối liên tục của nó. Trí thức mang bản thể tâm thức, do đó có thể hình dung nó như là một sự tiếp nối liên tục và trong trường hợp này thì hẳn gọi đây là sự tiếp nối liên tục của trí thức. Có một phần trùng hợp giữa hai thế, tuy nhiên hai thế không hoàn toàn giống nhau. Để trả lời cho phần câu hỏi là dòng tiếp nối liên tục tâm thức và trí thức có phải là những hiện tượng cá biệt riêng cho mỗi cá thể hay không, câu trả lời là đúng như thế !

- Một thánh giả : Riêng đến với tôi thì tôi có thể bỏ ra mọi chuyển hóa như thế này thế kia ra mọi sự tiếp xúc đến những vào thế của chúng sinh, tất cả mong thế của chúng sinh đều thoát khỏi khổ đau và các nguyên nhân mang lại khổ đau. Nhất định là phải ngu ngốc lắm mới có thể tin vào đây để ra đi trong những điều kiện thuận lợi, để thế của một cuộc sống tiếp tục trong thế này lại. Vậy làm thế nào để biết thế của những việc này là đích thế ?

- Rimpoché : Bản hoàn toàn có lý, chính vì thế nên phải tiếp cho quen đến với một sự duy trì nào đó. Tuy nhiên không nên hiểu đây là một thế phạm nhân có mục đích lập đi lập lại một câu nói hay một công thức riêng tu học, mà đúng hẳn là phải tiếp đến thế của một thế động tâm thức thành thế và tất nhiên mà mình đã quen thuộc. Nếu chỉ biết lập đi lập lại như một câu kinh của người này hay làm phát hiện những duy giữ thế thì sẽ chẳng mang lại một kết quả nào cả. Chính vì thế mà phải luyện tập lâu dài thế trước. Phải tiếp luyện như thế nào để làm hiện hiện trong ta những phẩm tính thế của thế này như tình thế và lòng từ bi.

- *Mật thánh già* : Vào ngày hôm trước thì tôi cảm thấy phát lạnh trong lòng mật chút xíu bị, mật ý tưởng nào đó, sang ngày hôm sau bỗng nhiên, dùng mật cái.... Thì thì phải làm sao để có thể thảnh thơi nhấc cựa sống thì không ?

- Rimpoché : Bạn hoàn toàn có lý. Bất cứ ai không cần tiếp tục luyện gì cả vẫn có thể một hôm nào đó đột phát lạnh ở trong lòng bị, nhưng sang hôm sau thì lại rơi vào một thể đáng tâm thức hoàn toàn khác hẳn. Đó là dấu hiệu cho thấy ta chưa hoàn toàn quên được với lòng tâm thức lợi ích, chưa hẳn đã buông bỏ được và kiên trì. Trên một bình diện khác thì sự tiếp tục luyện để cải thiện chính mình thuộc vào lãnh vực tâm linh, vì thế phải cần đến một sự pha trộn pháp thích nghi, do đó khó mà tự mình có thể khám phá ra được. Vì vậy phải cần nhớ đến một người nhiếp kinh nghiệm cho đến. Tuy nhiên nếu chưa biết nghe theo những lời chỉ dẫn thì quyết không được, phải đem chúng ra để áp dụng, để suy nghĩ cho đến khi nào tất cả dấu hiệu hiện ra một cách tự nhiên.

- *Mật thánh già* : [...không nghe rõ...]

- Rimpoché : Nhất định là như thế, cùng một câu hỏi nhưng có thể hình dung được nhiếp khía cạnh khác nhau. Theo quan điểm của Phật giáo thì dòng tiếp nối liên tục tâm thức chính là tri thức (conscience - consciousness) khi hình dung nó liên hệ với chuỗi dài lời kéo của những khoảnh khắc nối tiếp nhau, không hẳn không kém. Tuy nhiên không thể đơn giản hóa một cá thể (individu - individual) với dòng tiếp nối liên tục tâm thức (continuum mental), mà đúng hơn là một cá thể được tạo nên bởi dòng tiếp nối liên tục tâm thức. Cá thể này hiện hữu dựa vào nền tảng của dòng tiếp nối liên tục tâm thức, nhưng không phải hai thể (cá thể và dòng tiếp nối liên tục tâm thức) kết hợp với nhau để trở thành ra một thể.

- *Mật thánh già* : [...nghe không rõ...]

- Rimpoché : Trước hết cũng phải công nhận là không phải ai cũng chết trong sự đau khổ. Có những người nhiếp một hoàn toàn trong sự an bình, không hề cảm nhận một chút khổ đau nào. Đó là trường hợp của những người nhiếp bị suy nghĩ và hiểu cái chết là gì, họ ý thức được cái chết là một quá trình tự nhiên, một sự chuyển tiếp như bất cứ mọi sự chuyển tiếp nào khác, từ một thể sống với chết này sang một thể sống với chết khác. Họ cũng hiểu rằng những gì mà họ đã chuộc bỏ từ trước sẽ giúp cho họ tiếp tục bước theo con đường mà họ đã chọn, mọi sự sẽ xảy ra một cách tất yếu. Họ không có một lý do nào để đau khổ khi họ phải.

Chuẩn bị như thế nào cho cái chết của mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuyển ngữ)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

Trong trường hợp một người sắp lìa đời và phải chịu đựng sự đau đớn thì xác quá mức thì hai trường hợp có thể xảy ra. Nếu một người đã tu tập tinh thông, thì người xuyên thủng đờn và đã chuẩn bị sẵn thì dù ng tâm thức mà mình muốn có khi hấp hối, thì trong trường hợp đó không nên dùng các loại thuốc (chẳng hạn đau đớn, như morphine...) có thể làm phiền người đi đến vì cái chết thì đờn cả hai, tất nhiên cần để cho họ trải tiếp chặng cuối với sự đau đớn thì xác vì đây cũng là một cách tiếp luyện nội tâm.

Người khác, nếu là một người không được chuẩn bị thì trải c để đi đến với cái chết gần kề và không biết phải làm sao để tỏ ra cho mình một thế dù ng tâm thức lợi ích trong lúc quá sự đau đớn, thì trong trường hợp đó nếu có cho họ dùng thuốc để giảm bớt đau đớn thì cũng không làm cho tình thế thay đổi bao nhiêu. Vì thế cần tìm cách giúp cho người ấy tránh khỏi sự đau đớn quá mức.

Trên lý trường hợp của một người tu tập tinh thông đã hoàn toàn kiểm soát được tâm thức của mình, thì sự đau đớn thì xác quá mức không hẳn là một trải nghiệm. Như vào sự tu tập tâm linh thì trải c, người này sẽ biết nhìn vào những đau đớn mà mình đang chịu đựng để nghĩ đến người khác cũng phải chịu như thế và từ đó phát động lòng từ bi cầu mong cho sự đau đớn của chính mình sẽ hóa giải được hết sự đau đớn của người khác. Trong trường hợp này nên chịu sự đau đớn như thế sẽ phát huy được những thế dù ng tâm thức vô cùng lợi ích.

Xin một câu hỏi chốt trải c khi chia tay ?

- Một thỉnh nguyện : [...nghe không rõ...]

- Rimpoché : Chu kỳ với sự sinh và cái chết mà chúng ta vừa đề cập là thuộc vào nghiệp của chúng ta và nhất là các yếu tố bên ngoài, các thế lực và khiếm khuyết của chúng ta. Đúng thế, có thể làm cho chu kỳ này chậm trễ được và người ta gọi sự chậm trễ này là sự giải thoát khỏi thế giới ta-bà (6) : tức là không còn phải nhận chịu sự tái sinh và cái chết ngoài ý muốn của mình.

Hãy lấy thí dụ trường hợp của một người đã được giải thoát khỏi ta-bà. Tuy đã được giải thoát nhưng người này vẫn tiếp tục hiện hữu, sự khác biệt là người này có thể chọn lựa sự tái sinh mới trong những đời tiếp theo đúng với ý muốn của mình. Tuy nhiên người này cũng có thể chọn một chuỗi dài tái sinh để nhập vào một thế giới khác và đây cũng hoàn toàn do sự quyết định của

ngồi yên. Tóm lại ngồi yên có thể tiếp tục sinh ra và chết đi nhưng không phải vì bắt buộc và cũng sẽ không hề gánh chịu khổ đau.

Phương pháp mà Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đưa ra giúp giải thoát khỏi mọi khổ đau trong thế giới ta-bà là trình bày một phần của những thứ gì đang trói buộc ta trong cái thế giới này, những thứ này là cái rễ của ta-bà. Sau khi đã hoàn toàn nhận biết được các mối dây buộc ta vào thế giới ta-bà thì sau đó ta mới có thể xác định được các phương pháp hữu hiệu để loại bỏ chúng. Kết quả nghiên cứu của Phật giáo cho biết những gì buộc ta vào thế giới ta-bà chính là sự nhiễm bẩn cái tôi. Phương pháp để nhận giải thoát hóa giải sự nhiễm bẩn này là sự vắng mặt của một cái tôi (Tánh không). Để đạt được sự hiểu biết đó tức là một sự hiểu biết gọi là trí tuệ, là cách giúp cho ta thoát ra khỏi chu kỳ luân chuyển vào vô số đời luân chuyển là cái chu kỳ mang lại khổ đau.

- *Một thánh giả : Có một cặp bậc cao hơn gọi là niết-bàn [...không nghe rõ...]*

- Rimpoché : Niết-bàn (Nirvana) là một tiếng Phạn. Đó là một thuật ngữ gọi có hai cách hiểu khác nhau. Cách hiểu thứ nhất là chữ niết-bàn chữ đơn giản có nghĩa là "giải thoát khỏi ta-bà", tức để được một cặp bậc nào đó cao hơn những chữ pháp là từ hiểu, dù sao thì ý nghĩa này không phải là ý nghĩa chính yếu của chữ niết-bàn. Cách hiểu thứ hai là niết-bàn hàm chứa một tính cách thế nào có nghĩa là thế nào được vắng thế đang của Phật.

- *Một thánh giả : Trên bình đĩa một con ngựa và một trống ngựa hợp của tôi đây thì sẽ bám víu vào gia đình, vào bậc họ có vẻ hàm chứa một khía cạnh tích cực. Nhưng khi nghe những người Phật giáo nói chuyện thì tôi hiểu sẽ bám víu mang tính cách tiêu cực.*

- Rimpoché : Thốt ra để ý chữ đơn giản là một việc để thu được lãnh vực ngôn từ. Để với Phật giáo thì "bám víu" có nghĩa là bị vướng vào sự quan tâm đến những khác, nhưng lại không nhận thức có nghĩa là âu lo cho hạnh phúc của người khác, chính thế thì để ý chữ có một đích tìm kiếm quyền lợi cho riêng mình xuyên qua những người khác. Thái độ đó để xem như mang tính cách thế ích kỷ và tiêu cực. Người có lòng nắm bắt víu thế sự họ mong lòng yêu thế nào, sự triu mến, sự thân thiện vào người khác, thì để ý là một thái độ không có gì tích cực hơn.

Chúng ta có dịp hội họp đông đảo như hôm nay để cùng nhau tìm hiểu thế đang tâm thế tích cực. Chúng ta bàn thảo với nhau để cùng suy tư trong một đích đào sâu thêm một sự khái niệm. Điều đó giúp chúng ta thế hiểu được một chút gì thế để. Thuật ngữ Phật giáo gọi để ý là

Chuyện buồn thế nào cho cái chết của mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuyển ngữ)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

Số tích lũy những nghiệp lành. Chúng ta đây đều mang thân xác của con người, hàm chứa đầy lo ngại của mọi nhân, thế hạnh phúc cho đến bất hạnh. Nếu chúng ta tiếp tục cố gắng suy tìm cách nắm bắt được cái nguỵ nhân của mình số vận, thì chúng ta sẽ thấy rằng những cảm nhận của chúng ta là thuộc vào những yếu tố nằm bên ngoài chúng ta, những thứ ra thì nguyên nhân chúng bắt nguồn từ những gì xảy ra bên trong tâm thức của chính mình. Vì thế dù chúng ta là người Phật giáo hay không phải Phật giáo, dù có chấp nhận hay không thì tất cả chúng ta cũng đều là những chúng sinh có giác cảm, hàm chứa một tâm thức, biết cảm nhận khổ đau và hạnh phúc, luôn cần vận động theo một mạch và tạo ra những tác động thu hút lại đi với người khác. Những pháp để giúp thức hiện những điều đó có lẽ là sự tập luyện để cải thiện lý chính chúng ta, bắt đầu một cách từ những cái suy nghĩ tập luyện là gì, chấp nhận biết là nó có thể giúp chúng ta đạt được một cách nhanh chóng một số lợi ích nào đó cho chúng ta và cho người khác.

Tôi chỉ biết khuyên quý vị hãy cố gắng thêm một chút theo chiều hướng trên đây. Số kiền quý vị đến đây buổi nói chuyện hôm nay cho thấy quý vị có thể đã quan tâm một chút nào đó đến nền văn hóa Tây phương. Đây với những người Tây phương đang hiện diện hôm nay, tôi xin được nhân danh họ với tôi cách là những người đến học hỏi và cùng với tất cả những người đến học hỏi của tôi trong gian phòng này, chúng tôi cùng nhau xin nhân danh tất cả những người Tây phương trên quê hương chúng tôi để xin được cảm ơn quý vị.

Nếu chúng ta cùng nhau được hạnh phúc một buổi tối an bình, với mọi niềm nghi ngờ thế này, đây là những một số người trong chúng ta đã đứng ra để chờ. Tôi không nhìn thấy họ trong gian phòng này, những tôi vẫn xin được cảm ơn họ.

Bởi vì chúng ta cùng nhau trải qua một buổi tối trong số cố gắng chung, do đó chúng ta cũng tích lũy được một chút nghiệp tích cực. Để giúp cho những nghiệp tích cực đó được vận chuyển và chuyển lại cho họ, chúng ta hãy mang chúng ra để họ hưởng. Vậy họ hưởng có nghĩa là gì? Đây là cách biết những gì tốt đẹp mà chúng ta đã thức hiện được thành kết quả. Vậy chúng ta hưởng cho ai tất cả những điều xứng đáng mà chúng ta và thức hiện được từ hôm nay? Chúng ta thức đồng, vậy hãy là đi ngay là đi đến đó : đây là sự đoàn kết sự tạo ra sự cảm nhận. Chúng ta nhận thấy họ hưởng chúng sinh đang gặp phải khó khăn, đây chỉ vì họ đang buồn những thức động tâm thức kém tốt đẹp chi phí. Chúng ta hãy họ hưởng tất cả những nghiệp tích cực của chúng ta cho tất cả chúng sinh không phân biệt một chúng sinh nào, để giúp họ làm bớt đi mọi cảm nhận sai lầm và những suy tư tiêu cực, và để cầu mong cho tất cả chúng sinh phát huy được những thức động tâm thức và những sự cảm nhận đúng đắn và tốt đẹp.

Vì là người ta gán cho tôi cái tên của họ là t-ma cho nên tôi đành phải xin phép quý vị mang cái tên của họ ra để nguy hiểm của và của vận cho thấy quý vị hôm nay tất cả đều thức hiện được một cái hoài bão nào hay của vận nào của quý vị. Vậy phải quý vị cũng thức nhận được những thức hiện được của vận của mình thì cũng phải cố gắng, bởi vì nếu tôi có của nguy hiểm cho quý vị

Vài lời góp ý của người đi ch :

(Đức Đức t-lai L t-ma có thuy t gi ng v v n đ này và các l i gi ng c a Ngài đã đ c in thành sách. n b n t ng Anh : *Advice on Dying, and Living a better life*, nhà xu t b n Atria Books, 2002. n b n t ng Pháp : *Vaincre la mort et vivre une vie meilleure*, nhà xu t b n Plon, 2003. Hoang Phong chuy n ng d i t a đ : Ch đ ng cái ch t đ tái sinh trong m t k p s ng t t đ p h n, hi n đ c l u tr t i các trang web Th V n Hoa Sen, Qu ng Đ c, v.v...)

Chú ý những điều nào cho cái chết của mình

Tác Giả: Dagpo Rimpoché / (Hoàng Phong chuyển ngữ)

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 13:10

Ghi chú :

- 1- Tâm là ngũ uẩn, gồm có: hình thức, giác cảm, thọ nhận biết, sở dĩ nên đến và tri thức, tâm là những gì tạo ra thân xác và tâm thức của một cá thể.
- 2- Sáu căn sở hữu biết là : thọ giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tri thức.
- 3- Bản thành phần là : đất, nước, lửa và khí.
- 4- Chữ nghiệp "karma" bao gồm những nghĩa, các nghĩa chính là :
 - a) "yếu tố " hay "tác nhân" tâm thức đem trách sở linh đến các tri thức hàng vào một vật thể.
 - b) "một vật thể" hay một "tâm năng" hay "một xu hướng" tàng ẩn trong tâm thức.
- 5- Nếu một người biết tập luyện và phát huy một tâm thức an bình và lợi ích thì rốt có thể họ sẽ không bị biến tâm thức. Tuy nhiên trên phương diện ý thức cũng phải chấp nhận là các loại biến tâm thức có nhiều nguyên nhân khác nhau và theo quan điểm Phật giáo thì các nguyên nhân này là do nghiệp mà ra. Phát huy một tâm thức an bình và lợi ích cũng có thể là một cách trực tiếp hóa giải các nguyên nhân này.
- 6- Ta-bà có nghĩa là phải sinh ra và phải chết đi ngoài ý muốn của mình, lệ thuộc và chi phối bởi tác động của nghiệp và các yếu tố bên ngoài của tâm thức. Yếu tố bên ngoài chính yếu và quan trọng hơn hết là vô minh (sở hữu biết sai lầm).

Bures- Sur-Yvette, 20.10.10