

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 Hường Dẫn Về Cõi Trung-Giới



Nguyên Tác: Đại Sư Tsele Nats'og Rangdrol

Mike Dickman chuyển từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ

Tâm Bảo Đàn chuyển từ Anh-ngữ qua Việt-ngữ, viết lời giới thiệu và chú thích

Lời Giới Thiệu

Trong một cuộc phỏng vấn được ghi lại trong tập sách 'Một Vị Tu-sĩ Giản 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 hờn hờ 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 học 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 thực tập hằng ngày của tôi, tôi đã chuẩn bị cho một cái chết tự nhiên. Rất nhiều công phu thiền định của tôi [trong hiện 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.

Gần 80 năm nay, sau khi tập ‘The Tibetan Book of the Dead’ tức ‘Tử Thư Tây-Tạng’ (Tạng-ngữ: *Bardo Thodol*) được ông W.Y. Evans-Wentz phiên dịch qua Anh-ngữ lần đầu vào năm 1927, từ đó đến nay, những lời giảng dạy về ‘*Bardo*’ tức ‘Cõi Trung-Giới’¹ đã được khai triển 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*.’ Trên thực tế, nguyên tác ‘*Bardo Thodol*’ mang một cái tên gốc rất dài nhưng tựu chung có nghĩa là ‘Đại Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Cõi Trung-Giới’ (‘The Great Liberation Through the Hearing in the Bardo’).

Vậy thì ai là người đầu tiên đã giảng dạy về ‘*Bardo*’, về Cõi Trung-Giới hay Thân-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.

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*: *bardo* của Đời Sống hiện tại, *bardo* của Thiên-định, *bardo* của Giác 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.

Tục truyền rằng đức Padmasambhava đã dẫn sanh ra từ một bông hoa sen trên hồ Dhanakosha ở xứ Uddiyana. Người Việt chúng ta gọi Ngài là *đức Liên Hoa Sanh* và sự hiểu biết của chúng ta về đức Liên-Hoa-Sanh quả có rất sơ sài. Nhưng với người Tây-Tạng thì không như thế. Phật-Giáo Tây-Tạng tôn sùng ngài không khác gì tôn sùng đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Họ xem ngài như là ‘đức Phật Thứ Hai’. Họ có rất nhiều tên gọi cho ngài, trong đó Liên Hoa Sanh là một. Nhưng một cái tên phổ thông mà người Phật-tử Tây-Tạng yêu chuộng nhất lại là một cái tên rất đơn giản và triu mến. Họ gọi ngài là ‘*Guru Rinpoche*.’ Guru Rinpoche có nghĩa giản dị là ‘Đạo Sư Tôn Quý.’ Cả 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 8 - đầu thế kỷ thứ 9³, 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 Samgye, 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-Tạng⁴. Trước khi trở thành vị phối ngẫu tâm linh và cũng là người đã chứng đắc được hết những giáo pháp thâm cao của đức Liên Hoa Sanh, Yeshe Tsogyal đã từng là một nàng công chúa Tây-Tạng thiếu may mắn và đã phải trải qua không biết bao nhiêu là bể dâu nhục nhằn. Những tài liệu mà thánh nữ Yeshe Tsogyal ghi chép lại được gọi là những ‘kho tàng ẩn mật’ (Tạng-ngữ: *terma*). Chúng ta có thể gọi những gì Yeshe Tsogyal ghi chép lại là những ‘*địa* tàng kinh’ (earth *terma*) vì đây là những tàng kinh được cất dấu trên vách đá, trong khe núi, nơi hang động hoặc dưới hồ nước, ngược lại với ‘*tâm* tàng kinh’ (mind *terma*) là những tàng kinh đã được đức Liên Hoa Sanh ấn ký lại trong tâm thức của những vị đại đệ tử của ngài⁵.

³ 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 giữa thế kỷ thứ 9. Hiện nay tại Ấn-Độ và Tây-Tạng còn lưu lại rất nhiều dấu tích của ngài.

⁴ 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.

⁵ 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.

Vào thế kỷ thứ 14, ‘địa tàng kinh’ hướng dẫn về ‘*Bardo*’ hay Cõi Trung-Giới đã được Karma Lingpa, là hoá thân của một trong 25 vị đại đệ tử của đức Liên Hoa Sanh, phát hiện lần đầu trên đỉnh đồi Gampo thuộc miền trung Tây-Tạng. Nơi đây, vị đại tăng lừng lẫy tên Gampopa⁶ 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 Kagyu⁷. Do đó, cả hai giòng Nyingma và Kagyu 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 Tập Yoga của Naropa*’⁸ có riêng một pháp *yoga* đặc biệt để hướng dẫn hành giả thực tập tỉnh thức và tận diệt sợ hãi trong giai đoạn trung-giới gọi là ‘*Bardo Yoga*’. Để bổ túc, họ còn thường xuyên thực tập thêm đại pháp ‘chuyển-di thần-thức’ gọi là ‘*Phowa*’ để đến khi chết, họ có thể tự phóng thần 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

⁶ **Gampopa** chỉ có nghĩa là ‘người ở Gampo,’ còn có tên là Dakpo Rinpoche có nghĩa là ‘vị tôn quý xuất thân từ Dakpo.’

⁷ **Phật-Giáo Tây-Tạng gồm có 4 tông phái lớn:** Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelup. Bốn tông phái này là bốn giòng truyền thừa riêng biệt với những sở trường khác nhau. Mỗi tông lớn lại chia ra làm nhiều chi phái nhỏ, chẳng hạn như Kagyu thì có Karma Kagyu, Drikung Kagyu, Dakpo Kagyu, v.v... Tựu chung, giòng Nyingma nổi tiếng về pháp Đại Viên Mãn (Dzogchen), giòng Kagyu nổi tiếng về pháp Đại Thủ Ấn (Mahamudra), giòng Gelup của đức Đạt Lai Lạt Ma nổi tiếng về kinh văn và luận giải, v.v... Bốn tông 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 giáo pháp tu của những tông phái khác. Tuy nhiên, Mật-Tông Tây-Tạng rất coi trọng cái ‘gốc’ của sự tu học của mình (điển hình qua tông phái gốc và vị thầy gốc). Ví dụ, họ có truyền thống nhắc đến xuất xứ của những điều họ học được là từ tông phái nào ra và ai là người thầy đã hướng dẫn cho họ về pháp tu đó. Điều này để chứng tỏ sự tôn kính của họ đối với Phật-pháp, và giúp họ trở nên khiêm cung hơn với ý nghĩ rằng đây là điều tôi học được từ thầy tôi, hoặc từ một truyền thống tu học có gốc gác lâu đời chứ không phải là những điều do cá nhân tôi tự thu nhặt gom góp lại nhờ vào trí thông minh hay tài năng của riêng tôi.

⁸ **Sáu Pháp Tập Yoga của Naropa:** Yoga Nội Hỏa (Inner Heat), Yoga Thân Huyễn Ảo (Illusory Body), Yoga Mộng (Dream), Yoga Tịnh Quang (Clear Light), Yoga Cõi Trung-Giới (Bardo) và Yoga Chuyển-Di Thần-Thức (Transference of Consciousness). Nhiều vị đại hành giả Kim-Cang-Thừa đã đắc đạo nhờ vào công phu tu tập những pháp này của Naropa; khi chết, nhiều vị để lại xá lợi hoặc đạt được ‘thân cầu vồng’ (rainbow body) nghĩa là thân xác vật lý của họ tự tiêu tán đi không để lại dấu vết gì, không khác chi ánh sáng huyễn ảo của cầu vồng.

Qua Sự Lắng Nghe Trong Cõi Trung-Giới⁹ để hướng dẫn thần thức người chết trong suốt 49 chín ngày liền. Mỗi ngày, phần kinh liên hệ đến ngày đó trong toàn bộ kinh ‘*Bardo Thodol*’ được xướng lên bên tai người chết, cả gia đình quây quần lắng nghe. Kinh bản này hướng dẫn cận kề người đã chết về những biến chuyển đang xảy ra trong tâm thức họ qua từng ngày một, nhắc nhở cho họ biết họ đang ở trong trạng thái nào, ngày thứ nhất chuyện gì xảy ra, ngày thứ hai chuyện gì xảy ra, phải buông xả như thế nào, phải trực diện tâm họ như thế nào, phải tỉnh thức và không sợ hãi trước những hình tướng, âm thanh và màu sắc do tâm họ phóng ra như thế nào...

Nói tóm lại, người chết được hướng dẫn để nhận biết ra được (1) khi nào ánh tịnh-quang của Chân Tánh xuất hiện để có thể hoà nhập vào đó và đạt được giải thoát, (2) làm thế nào để sinh được vào cõi tịnh độ nếu đã để lỡ cơ hội không nhận được ra ánh tịnh quang, (3) làm thế nào để đóng hết mọi cửa luân hồi nếu đã để lỡ cơ hội tái 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.

Kinh bản ‘*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 ‘*truyền chuyên*’ của cả dân tộc Việt Nam qua suốt bao thăng trầm lịch sử, thì ‘*Bardo Thodol*’ cũng thế, đã chuyên chở tâm ‘*câu 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 chứng đắc, nhiều bậc đại sư cũng đã giảng giải rằng, *giai đoạn trung-giới ngay sau khi hơi thở vi tế cuối cùng bên trong⁹ của ta*

⁹ Xin xem chú thích #15 ở phần nguyên tác kinh nhật tụng để hiểu rõ hơn sự khác biệt giữa hơi thở *bên ngoài* và hơi thở *vi tế cuối cùng bên trong*.

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

Toàn bộ kinh bản ‘*Bardo Thodol*’ rất dài và rất tỉ 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** soạn ra và được chuyển ngữ dưới đây chỉ là một trong vô số những lời kinh hoặc lời 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.

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. Ngài đã bỏ ra rất nhiều năm ần 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*’¹⁰, 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

¹⁰ **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).

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 tập ‘Guru Yoga’¹¹ mà từ đức Đạt Lai Lạt Ma trở xuống cho đến các vị đại sư, tăng ni và hành giả cỡ trung, ai ai cũng đều phải tập. Theo pháp ‘Guru Yoga,’ hành giả quán tưởng vị thầy ‘gốc’ hay ‘bổn sư’¹² của mình chính là hiện thân của đức Liên Hoa Sanh Padmasambhava, và đức Liên Hoa Sanh chính 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 vị thầy ‘gốc’ hoặc đức Liên Hoa Sanh trước tiên, kèm theo phân 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 nằm ngoài thông lệ này.

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. 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 hoi tôn quý,
Nơi con quay về nương tựa.
Con xin khẩn nguyện với tâm tha thiết chí thành.
Với tâm từ bi rộng mở, xin Thầy hãy đoái tưởng đến con,
Và che chở cho con thoát khỏi những hãi hùng trên ngã thoát chật hẹp xuyên qua
Thân-trung-Ấm.*

Chúng ta có thể tụng:

Nam mô A Di Đà Phật,

¹¹ **Guru Yoga** (Bổn Sư Du Già) nếu dịch ý sẽ có nghĩa là pháp tập ‘Bổn Sư Tâm Đồng.’

¹² **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.

*Nam mô Phật Pháp Tăng vô cùng hiếm hoi tôn quý,
Nơi con quay về nương tựa,
Con xin khẩn nguyện với tâm tha thiết chí thành.
Với tâm từ bi rộng mở, xin đức Phật A Di Đà hãy 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 thần, con khẩn gọi Thầy từ đáy tim con,
Hết lòng tin tưởng vào ý nghĩa trọng yếu của những lời Thầy dạy,
Xin cho con không đi tìm kiếm một bào thai tanh hôi của cõi ta-bà
Mà sẽ chuyển-di thần 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 thần, con khẩn gọi đức Phật A Di Đà từ đáy
tim con,
Hết lòng tin tưởng vào ý nghĩa trọng yếu của những lời Phật dạy,
Xin cho con không đi tìm kiếm một bào thai tanh hôi của cõi ta-bà
Mà sẽ chuyển-di thần thức của con đến cảnh giới trang nghiêm tịnh độ nơi Tây
Phương Cực Lạc.*

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

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

Tâm Bảo Đàn
Ngày 5 tháng 11 năm 2003
Maryland, Hoa Kỳ

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:
Đại Sư Tsele Nats'og Rangdrol

Bạch Thầy, bậc đạo sư hướng dẫn tâm linh¹³,
Thầy chính là hiện thân toàn vẹn của Phật, Pháp, Tăng vô cùng hiếm hoi tôn quý,
Nơi con quay về nương tựa.
Con xin khẩn nguyện với tâm tha thiết chí thành.
Với tâm từ bi rộng mở, xin Thầy hãy đoái tưởng đến con,
Và che chở cho con thoát khỏi những hải hùng trên ngõ thoát chật hẹp xuyên qua Thân-
trung-Ấm¹⁴.

¹³ 'Thầy' hay 'bậc đạo sư tâm linh' dùng để chỉ đức Liên Hoa Sanh. Theo truyền thống Mật-tông, hành giả phải hướng tâm đến vị thầy gốc hay bốn sư của cá nhân hành giả trong trạng thái tâm đồng tâm với đức Liên Hoa Sanh và với chư Phật mười phương. Phật-tử người Việt có thể hướng tâm đến đức Phật A Di Đà hoặc đức Quán Thế Âm Bồ Tát trong khi đọc tụng kinh này, hoặc nếu theo một tôn giáo khác thì có thể hướng tâm đến bất cứ vị thầy hay thánh tăng nào mà mình thấy tôn kính, gần gũi nhất.

¹⁴ Thân-trung-Ấm là danh từ để chỉ Cõi Trung-Giới. Ở đây, 'ngõ thoát chật hẹp' ám chỉ một cơ hội đầy rẫy khó khăn, cần phải khéo léo và tỉnh thức thì mới đạt được giác ngộ.

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 huyền ảo này không thể vĩnh viễn thường hằng.
Bạch Thầy, xin hãy đoái tưởng đến con với tất cả tâm từ ái.

Khi đời sống đến lúc phải kết thúc, năng lực của thân tứ-đại sẽ lụi tàn,
Thuốc men không còn công hiệu nữa và con sẽ không còn cảm thấy ngon miệng khi ăn
uống.

Khi thân và tâm đến lúc phải tách rời,
Xin Thầy hãy độ cho con để con không còn quyến luyến cuộc đời này nữa.

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 hoạ vô cùng to lớn!
Xin Thầy hãy độ cho con để con có thể đem cái chết vào con đường Đạo.

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, của thân xác này,
Và bởi sự tan rã tán loạn của năm luân xa kinh mạch nơi đỉnh đầu, cổ họng, tâm điểm¹⁵,
đan điền¹⁶ và trung tâm kín,
Xin cho những lo âu và đau đớn đó được an nhiên xoa dịu ở mỗi nơi sự tan rã đang xảy
ra.

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

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 rất khó khăn, và hơi thở con sẽ đứt quãng.

¹⁵ **Tâm điểm:** giữa ngực ngang tầm với trái tim

¹⁶ **Đan điền:** khoảng cách 3-4 ngón tay ngay dưới rốn

Khi nguồn sinh lực thường khi chan hoà trở nên suy nhược, thì mọi di chuyển 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.

Thân xác này, từ khởi thủy, vốn đã sinh ra từ bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa ¹⁷,
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.

Khi yếu tố *đất* tan vào yếu tố *nước*, năng lực của cơ thể cũng tan biến,
Dấu hiệu bên trong là một tâm trí lu mờ và rối rắm ¹⁸,
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.

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

Khi yếu tố *lửa* tan vào yếu tố *gió*, cảm giác trong thân thể con sẽ là một sức nóng thiêu
đốt kinh hồn,
Dấu hiệu bên trong sẽ là sự xuất hiện của trạng thái bất giác và giác quan rối loạn,
Và dấu hiệu ẩn mật sẽ tựa hồ những con đom đóm lập loè.
Xin cho con nhận diện được kinh nghiệm luân chuyển giữa hai trạng thái sáng suốt và mê
muội này.¹⁹

Khi yếu tố *gió* tan vào *thức*,
Dấu hiệu bên trong sẽ là sự hiện diện của vô số ảo giác ²⁰,

¹⁷ **Bốn yếu tố đất nước gió lửa:** (1) da thịt, xương, tóc, móng tay, (2) chất lỏng, (3) khí vi tế và (4) nhiệt của cơ thể.

¹⁸ **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 từ trong ra đến ngoài.

¹⁹ **Kinh nghiệm luân chuyển giữa hai trạng thái sáng suốt và mê muội** có nghĩa là ta sẽ chấp chờn lúc mê lúc tỉnh.

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 một lòng con nhớ đến đại pháp chuyển-di-thần-thức²¹ vô cùng thâm thúy.

Khi thức tan vào không gian, tất cả sáu giác quan của con sẽ tuyệt dứt.
Xin cho con nhận biết ra được rằng Giác Tánh của con hiện đang trú ẩn ở giữa
Tinh chất trắng chảy xuôi xuống từ đỉnh đầu,²²
Và tinh chất đỏ chảy ngược lên từ đan điền.²³

Với hai tinh chất chảy xuôi và chảy ngược này 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.²⁴
Và tám mươi thức -- bản chất của vô minh và tâm sân si trong con -- sẽ hoàn toàn chấm dứt²⁵.
Xin cho con nhận biết được đó chính là sự rạng ngời của ba giai đoạn Sinh, Khởi và Thành Tựu²⁶.

Sự hội tụ của hai tinh chất trắng, đỏ và tâm thức con ngay tại 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 ra được điều này khi trạng thái ấy hiển lộ trong con.

²⁰ **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

²¹ **Đại pháp chuyển-di-thần-thức** là pháp tu Mật-tông có tên là 'Phowa.' Trong trạng thái thiền định, hành giả tự phóng thần thức của mình qua luân xa trên đỉnh đầu đến cảnh giới tịnh độ của đức Phật A Di Đà. Những vị tu chứng đắc cũng có thể giúp người chết bằng cách hộ trì và giúp chuyển thần thức của người ấy lên cõi tịnh độ; tuy nhiên, việc này tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố khác nhau, chẳng hạn như quả vị chứng đắc của vị thầy, cộng với công phu tu tập và phước báu của người chết.

²² **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.

²³ **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.

²⁴ **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.

²⁵ **Ba kinh nghiệm** giải thích trên đây đưa đến sự tuyệt dứt của 80 thức, tức bản chất của vô minh và tâm tham sân si trong ta. Vào giây khắc hai tinh chất trắng và đỏ hội tụ lại, tâm thức ta hoàn toàn tách rời khỏi thân xác vật lý, và ta sẽ rơi vào trạng thái 'bất giác' (unconscious). Tuy nhiên, theo nhiều kinh sách và hướng dẫn của các đại sư chứng đắc, đó lại chính là lúc thuận lợi nhất để an trụ trong Giác-Tánh và đạt được giải thoát vì tâm thức ta khi ấy trở nên sáng rõ gấp 9 lần khi ta còn sống vì khi ấy, ta không bị vô minh và tâm tham sân si che lấp.

²⁶ **Ba giai đoạn Sinh, Khởi và Thành Tựu** xảy ra lần đầu trong giai đoạn Hình Thành, khi tinh chất của trắng của cha và đỏ của mẹ hội tụ lại để tạo ra sắc thân ta. Tâm thức ta cũng từ đó mà thành. Ba giai đoạn này xảy ra lần nữa khi ta chết, tinh chất trắng và đỏ chảy xuôi và chảy ngược lên để hội tụ tại tâm điểm trong ta; tâm thức ta cũng về tụ lại tại đó.

Nhưng nếu vì những thói quen lôi kéo của quá khứ mà con không đạt được đến giải thoát khi trạng thái ấy xảy ra,
Thì khi hơi thở cuối cùng của con chấm dứt,²⁷ vào lúc giai đoạn Chân Tánh ló dạng,²⁸
Xin cho con nhận biết ra được rằng tất cả những âm thanh cuồng nộ và ánh sáng chói chan xuất phát ra từ thân và tâm con đó,
Không là gì khác hơn ngoài chính kinh nghiệm từ tâm con phóng ra.

Xin cho con không sợ hãi một chuỗi cuồn cuộn những khối cầu ánh sáng rực rỡ và những chiếc đĩa tròn nhỏ bé mang sắc cầu vòng chói lòa,
Không sợ hãi trước sự xuất hiện nườm nượp của những vị thần an bình và hung nộ,²⁹
Không sợ hãi những âm thanh vang rền phát khởi tự Chân Như.
Xin cho con nhận biết ra được rằng 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.

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 bốn âm thanh khủng khiếp³⁰ vang lên trong giai đoạn trung-giới của sự Hình Thành,³¹
Cũng như sáu dấu hiệu hoang mang³² và ba vực thăm hãi hùng³³ kia,

²⁷ **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 ngắn trong một vài phút, có thể kéo dài trong nhiều tiếng đồng hồ, nhưng không bao giờ kéo dài quá một ngày.

²⁸ **Chân-Tánh ló dạng** ám chỉ thời điểm khi ánh 'tịnh quang' (Dharmata) xuất hiện, có thể kéo dài từ 2-3 ngày rưỡi sau hơi thở vi tế cuối cùng bên trong (inner breath) chấm dứt. Đây là thời gian thuận lợi nhất để có thể đạt được giải thoát nếu chúng ta biết an trụ trong thiền định và hoà nhập vào ánh 'tịnh quang' của Chân-Như.

²⁹ **Những vị thần an bình và hung nộ** trong Cõi Trung-Giới đều do tâm sinh ra dựa trên 5 trí. Theo kinh sách Mật-tông, có 42 vị thần an bình và 58 vị thần hung nộ. Khi ta còn sống, những vị thần này trú ẩn trong luân xa và các đường kinh mạch vi tế của ta, và sẽ hiện ra sau khi ta chết tùy vào duyên nghiệp, căn cơ của từng người. Những hành giả Mật-tông Tây-Tạng thường quán tưởng và an trú trong linh ảnh của những vị thần này, nhất là những vị thần hung nộ với hình tướng vô cùng ghê rợn để tận diệt tâm đối đãi, sợ hãi, và bám chấp. Đối với người bình thường thì vào lúc đó, ta sẽ không nhận diện ra được linh ảnh của những vị thần này mà sẽ chỉ thấy vô vàn ánh sáng, màu sắc cực kỳ chói chan, cộng thêm với những âm thanh đinh tai nhức óc, làm cho ta vô cùng hoang mang, sợ hãi. Nhưng nếu ta biết hoà nhập, an trú trong linh ảnh và ánh sáng đó, nhận thức được đó chính là do tâm tạo thì ta sẽ tức khắc đạt được giải thoát.

³⁰ **Bốn âm thanh khủng khiếp** là động đất, núi lở, sấm sét và lửa cháy phừng phừng.

³¹ **Giai đoạn Hình Thành** (barod of Becoming) ám chỉ giai đoạn tìm ra nẻo đầu thai để trở lại cõi luân hồi.

³² **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.

Tất cả chỉ là ảo giác chứ không hề có thật.

Nhận rõ ra được khuôn mặt của tử thần, con khẩn gọi Thầy từ đáy tim con,
Hết lòng tin tưởng vào ý nghĩa trọng yếu của những lời Thầy dạy.
Xin cho con không đi tìm kiếm một bào thai tanh hôi của cõi ta-bà
Mà sẽ chuyển di thần thức của con đến cảnh giới Liên Hoa trang nghiêm tịnh độ.³⁴

Nói tóm lại, xuyên qua tất cả mọi giai đoạn,
Xin cho con không một giây khắc nào quên đi 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.³⁵

Tâm thức của con và tâm thức của bậc đạo sư tâm linh³⁶ đã chan hoà thành một.
Con nay đã về an trụ trong Giác Tánh Chân Như, chính sắc thân này là Chân Như đó.
Nhờ vào những hoá-thân sinh ra do tâm nguyện từ bi của con, nhiều vô vàn như không
gian vô biên,³⁷
Xin cho con dẫn dắt hết tất cả mọi 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 trong tiến trình của cái chết, và cũng do lời thỉnh cầu của hai vị Tamdrin Dorje và Mindrol Nyingpo, những giòng kinh nguyên bản này đã được soạn ra bởi Nats'og Rangdrol thuộc giòng Drikung [Kagyū].

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

³³ **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.

³⁴ **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.

³⁵ **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.

³⁶ **Bậc đạo sư tâm linh** ở đây ý nói đức Liên Hoa Sanh. Ta có thể thay thế bằng đức Phật A Di Đà.

³⁷ **Những hoá 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 hoá thân trở lại trong cõi ta-bà dưới nhiều hình dạng khác nhau để hoá độ chúng sinh.

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’³⁸ và nhất là, hãy tìm đọc luận giải do ta soạn, tập ‘Nguyên Tác Căn Bản Của Cõi Trung-Giới: Tấm Gương Soi Của Sự Tỉnh Thức.’³⁹ Đọc và hiểu được như thế rồi, hãy đem ra thực hành.

Mike Dickman chuyển từ Tạng-ngữ sang Anh-ngữ
Drikung Dzogchen Translation Project

Tâm Bảo Đàn chuyển từ Anh-ngữ sang Việt-ngữ và viết lời giới thiệu
Drikung Mahayana Center
2003

Lời giới thiệu và chú thích của bản Việt-ngữ dựa trên lời giảng dạy của các đại sư Garchen Rinpoche, Traga Rinpoche, và Ontul Rinpoche (thuộc dòng Drikung Kagyu Mật-tông Tây-Tạng) cũng như trên các tài liệu tham khảo đã được dịch qua Anh-ngữ dưới đây:

- *The Tibetan Book of the Dead (W.Y. Evans-Wentz, Oxford University Press, 1960)*
- *The Tibetan Book of the Dead (Fremantle and Chogyam Trungpa, Shambhala, 1975)*
- *The Mirror of Mindfulness (Tsele Natsok Rangdrol, Rangjung Yeshe Pub., 1987)*
- *Bardo Teachings (Lama Lodo, Snow Lion Pub., 1987)*
- *The Bardo Guidebook (Chogyi Nyima Rinpoche, Rangjung Yeshe Pub., 1991)*
- *The Tibetan Book of Living and Dying (Sogyal Rinpoche, Harper San Francisco, 1993)*
- *The Tibetan Book of the Dead (Robert A.F. Thurman, Bantam Books, 1994)*
- *The Hidden Teachings of Tibet (Tulku Thondup Rinpoche, Wisdom Pub., 1997)*
- *The Tibetan Book of the Dead for Reading Aloud (Jean-Claude Van Itallie, North Atlantic Books, 1998)*
- *A Brief Overview of the Bardo (Thrangu Rinpoche, Namo Buddha Pub., 1999)*
- *The Illustrated Tibetan Book of the Dead (Stephen Hodge/Martin Boord, Sterling Pub., 1999)*
- *Luminous Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead (Francesca Fremantle, Shambala, 2001)*

³⁸ Kinh bản này có tên Tạng-ngữ là ‘*Bardo Thodol*’ đã được dịch qua Anh-ngữ dưới tên ‘*The Tibetan Book of the Dead*’ (xem phần dẫn sách) và qua Việt-ngữ dưới tên ‘*Tử Thư Tây-Tạng*’.

³⁹ Kinh bản này đã được dịch qua Anh-ngữ dưới tên ‘*The Mirror of Mindfulness*’ (xem phần dẫn sách).