

***CHẾT,  
VÀO THÂN TRUNG ẤM  
VÀ TÁI SINH***  
THEO PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Đại Sư Lati Rinbochay & Jeffrey Hopkins  
Lời tựa bởi Đức Đạt Lai Lạt Ma  
Diệu Hạnh Giao Trinh và Chân Giác Bùi Xuân Lý

**CHẾT - VÀO THÂN TRUNG ẤM  
VÀ TÁI SINH**  
theo Phật Giáo Tây Tạng

---

*Kính dâng lên  
Đại Sư Lati Rinpochey*

PHẬT LỊCH 2552 / 2008

CHẾT  
VÀO THÂN TRUNG ẤM  
VÀ TÁI SINH

*THEO PHẬT GIÁO TÂY TẠNG*

Đại sư Lati Rinbochay & Jeffrey Hopkins

Lời tựa của Đức Đạt-lai Lạt-ma

Bản dịch Việt ngữ:

Giao Trinh Diệu Hạnh & Chân Giác Bùi Xuân Lý

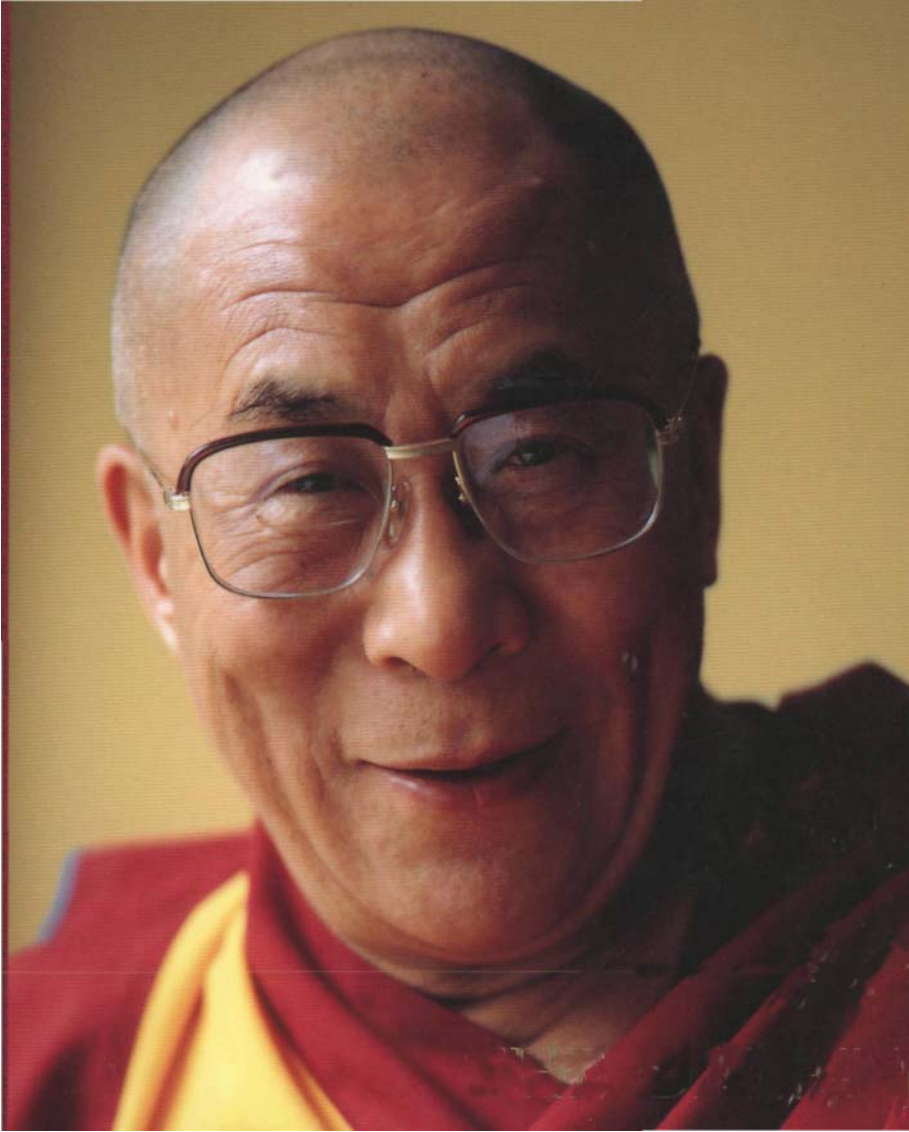
Dịch từ nguyên bản Anh ngữ Death, Intermediate State  
and Rebirth in Tibetan Buddhism - Lati Rinbochay, Jeffrey  
Hopkins - Ấn bản Việt ngữ lần thứ hai



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

## MỤC LỤC

Lời nói đầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma.....	7
Lời tựa.....	17
Giác Đạo Đăng, Căn Bản Tam Thân Luận Chết, Trung Ấm và Tái Sinh - Đại sư Yang-jen-ga-way-lo-dro.....	33
Nhập đề.....	35
1. Các Giai Đoạn của Sự Chết .....	38
2. Các Giai Đoạn Hoàn Tất Thân Trung Ấm.....	63
3. Đi Tái Sinh .....	76
4. Dứt Sinh Tử .....	87
Thư mục tham khảo.....	93



**Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14**

# LỜI NÓI ĐẦU

*của Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14*

*(Trích từ các bài giảng có tựa đề Thứ Đệ Đạo Đại  
Luận của Tổ Tông Khách Ba)<sup>1</sup>*

Vì bị kiềm chế bởi tam độc tham, sân, si nên con người luôn tạo nghiệp ác và do đó tạo ra trong tâm thức những nghiệp lực dưới dạng tiền định lực, trói buộc tâm thức. Khi mạng sống chấm dứt, người bị kiềm chế bởi những tiền định lực ấy sẽ phải đi theo nghiệp lực của mình để tái sinh trong cõi luân hồi với một tâm thức và thân thể của kiếp sống mới, phù hợp với các nghiệp nhân đã tạo tác ra trong quá khứ.

Có người chết đi sau khi đã kéo dài mạng sống đúng với thọ mạng của mình để trả các nghiệp lực gây ra từ các đời trước, các lực đó là nhân làm thành nền tảng của kiếp sống này. Cũng có người chết đi trước kỳ hạn thọ mạng của mình vì không hội đủ các nhân duyên để giữ mạng sống lại, ví dụ như thiếu những điều kiện tối thiểu để thọ mạng tiếp tục. Chết như thế gọi là chết ngoài kỳ hạn, hoặc chết do thọ báo công đức đã kiệt tận; nghiệp lực để

---

<sup>1</sup> Thứ Đệ Đạo Đại Luận: Lam rim bring; luận trong các chương 89a.1-92a.5 (Dharmasala: Shes rig par khang, 1968). Các lời giảng trong quyển Con đường thứ lớp của Tổ Tông Khách Ba (Tsong-ka-pa's Great Exposition of the Stages of the Path, Lam rim chen mo) (Dharmasala: Shes rig par khang, 1964) ghi lại ở các chương 157a.3-162a.1

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

tạo ra đời này vẫn còn đó, nhưng các ngoại duyên do công đức tích tập từ các đời trước thì không còn nữa.

Con người luôn luôn chết đi với một trong các trạng thái tâm thức: thiện, ác hoặc vô ký (tức là không thiện không ác). Trong trường hợp đầu, người sắp chết mang trong tâm thức của mình một đối tượng thiện, ví dụ như Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng) hay là vị thầy Bổn sư của mình và làm phát khởi tín tâm vào Phật pháp. Hoặc có khi người sắp chết phát khởi tâm xả vô lượng, và thoát ra khỏi tất cả tham ái và sân hận đối với mọi chúng sinh hữu tình. Hoặc giả người sắp chết thiên quán nhập vào tánh Không hay phát khởi tâm từ bi. Quán tưởng được như thế là bởi vì người sắp chết nhớ lại công phu hành trì của mình lúc còn sống hoặc là nhờ có người ở bên cạnh nhắc nhở thúc đẩy. Nếu người sắp chết phát khởi được các tâm thiện kể trên vào lúc lâm chung thì người đó tạo được cận tử nghiệp thiện và sẽ đi tái sinh trong các cảnh giới cao tốt hơn. Lúc lâm chung được như thế thì rất tốt.

Nhưng đôi khi, tuy không cố tình chọc giận, nhưng vì tâm thần hoảng hốt kích động nên những người chung quanh đã làm cho người sắp chết nổi cơn giận dữ. Cũng có khi bạn bè quyến thuộc tụ họp bên giường của người sắp chết khóc than đến nỗi người sắp chết phát khởi lên một tâm tham ái rõ rệt. Dầu là tham ái hay giận dữ, nếu người đang lâm chung chết đi trong một trạng thái tâm thức bất thiện vốn thường phát khởi trong quá khứ, thì điều này rất nguy hiểm cho người ấy.

Có người chết đi trong trạng thái tâm vô ký, không

phát khởi đối tượng thiện hoặc ác nào trong tâm và cũng không sinh tâm giận dữ hoặc tham ái.

Ba trạng thái này, tức là lâm chung trong trạng thái tâm thiện, bất thiện hay vô ký, sẽ diễn ra cho đến khi người lâm chung đi vào cõi tâm vi tế của tiến trình chết. Theo hệ thống của Kinh điển, tâm vi tế sau cùng này nhất thiết phải là tâm vô ký vì trong hệ Kinh điển không giảng dạy cách sử dụng pháp môn chuyển hóa tâm vi tế thành tâm thiện như trong hệ thống Mật điển, mà chỉ đưa ra các pháp môn đối trị những trạng thái tâm thức thô. Ngược lại, một vị cao tăng Mật tông [hành giả Mật tông] có thể chuyển hóa các tâm vi tế xuất hiện trong giờ phút lâm chung thành tâm thức thiện. Khi tu tập đến mức này, hành giả đã đạt được trình độ rất cao sâu.

Dù sao, trạng thái của tâm thức lúc lâm chung (gọi là cận tử nghiệp) rất quan trọng bởi vì ngay cả một người có tu tập, dẫu đã đạt đến mức độ trung bình, vẫn có thể phát khởi tâm tham ái hay sân hận rõ rệt khi bị kích động phiền não lúc gần chết. Đó là vì tất cả chúng ta đều còn có các tiền định lực do ác nghiệp quá khứ tạo tác, chỉ chờ phát tác khi gặp các hoàn cảnh bất lợi. Chính các tiền định lực này là nghiệp lực lôi kéo ta đọa sinh xuống các cõi như súc sinh v.v... Cũng tương tự như thế, ta cũng có các phước đức do các thiện nghiệp tạo tác trong quá khứ, khi gặp các hoàn cảnh thuận lợi, là nghiệp lực sẽ mang ta tái sinh vào các kiếp luân hồi cao như cõi người v.v...

Các tiềm năng có sẵn trong thân thức này được nuôi từ tham dục và chấp trước, dẫn đến các cảnh giới tái sinh



## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

xấu hoặc tốt. Như thế, nếu các tiền định lực đúc kết bởi các ác nghiệp được phát động thì người chết sẽ đi tái sinh trong cảnh giới súc sinh, ngạ quỷ hay địa ngục.

Tương tự, nếu một người luôn tạo ác nghiệp trong đời sống, nhưng lại chết trong một trạng thái tâm thức thiện thì người này sẽ rất có thể được đi tái sinh trong cảnh giới tốt. Vì thế, người lâm chung cũng như thân nhân bên giường bệnh phải tránh kích thích tâm chấp trước hay giận dữ, mà trái lại, bằng mọi cách, nên nuôi dưỡng một trạng thái tâm thức thiện. Điều này rất quan trọng, cần được hiểu rõ.

Những người chết đi trong trạng thái tâm thức thiện sẽ có cảm giác đi từ chỗ tối vào vùng ánh sáng, giải thoát khỏi mọi lo lắng bất an và thấy hiện ra các hình tượng lành. Đã có nhiều trường hợp người bệnh rất nặng, nhưng lúc lìa đời lại nói rằng cảm thấy vô cùng sáng khoái mặc dù đang mang bệnh khổ. Có người khác tuy mang bệnh nhẹ nhưng lại lâm vào tình trạng sợ hãi ghê gớm, hơi thở nặng nề khó khăn đau đớn. Những người này đang bị chìm đắm trong những tư tưởng bất thiện, có cảm giác đi từ nơi sáng sủa vào vùng tăm tối và thấy xuất hiện các hình ảnh dữ.

Còn có người bị bệnh hoạn làm cho nhiệt độ trong thân hạ xuống thấp, khởi tâm ham muốn hơi ấm, vì thế phát động lực khởi nghiệp đi tái sinh trong cảnh giới địa ngục nóng, và thác sinh vào một cõi cực kỳ nóng bức. Người khác, lại vì dính mắc trong sự ham muốn một cảm giác mát mẻ, ví dụ như ham muốn uống một ly nước lạnh, làm phát động lực khởi nghiệp đi tái sinh trong cảnh giới địa

ngục lạnh, và do đó tạo sự liên kết để đi thác sinh như thế. Do đó, khi lâm chung, quan trọng nhất là phải tránh đừng khởi tâm tham ái và hãy cố hướng tâm về các đối tượng lành.

Trong đời sống thường ngày, các tâm rất quen thuộc như tham lam, sân hận, đố kỵ... chỉ cần chút ít kích thích là đã nổi lên tự nhiên trong ý thức. Nhưng có những tâm thức khác mà chúng ta ít quen thuộc, cần nhiều cố gắng hơn mới kích thích lên được như là khi ta muốn suy tưởng, lý luận về một đề tài gì. Tương tự, khi lâm chung các tâm thức đã quen thuộc thường hiện hành trước tiên và chi phối nẻo tái sinh. Vì lý do này, tâm chấp ngã khởi lên mạnh mẽ vì ta sợ hãi cái ngã của ta không còn hiện hữu. Chính tâm chấp ngã này làm sợi dây liên kết dẫn ta đi vào cõi trung ấm, cõi này là trạng thái giữa lúc chết và lúc đi tái sinh. Tâm ham muốn có được thân mới tiếp theo đó lại chính là cái nhân để tạo tác thành thân trung ấm.

Với những người chuyên tạo ác nghiệp thì hơi ấm của thân thường thất thoát ở phần trên của thân trước tiên và sau đó mới thất thoát ở các phần khác của thân. Ngược lại, người chuyên tạo nghiệp thiện, thì hơi ấm thường thất thoát từ dưới chân trước tiên. Trong cả hai trường hợp trên, hơi ấm sau cùng tụ lại ở nơi tim, và từ đấy liả khỏi thân. Các phần tử vật chất này, gồm tinh cha và huyết mẹ kết hợp lại, là nơi thần thức nhập vào lúc đầu tiên để vào tử cung mẹ khi bắt đầu sự sống. Các phần tử vật chất này biến thành trung tâm luân xa tim, và chính từ điểm này mà thần thức cuối cùng liả khỏi thân lúc lâm chung.

Ngay khi thần thức liả luân xa tim, thân trung ấm bắt

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

đầu - trừ trường hợp của các vị tu hành cao, thác sinh trong cảnh trời vô sắc của các cõi không vô biên giới, thức vô biên giới, các “cõi Không” hoặc là các cảnh giới cao nhất của cõi luân hồi, thì đi tái sinh ngay sau khi chết. Những người thác sinh vào các cõi dục giới và sắc giới thì vẫn phải trải qua thân trung ấm, ở trong đó những người này sẽ mang hình dạng của thân tái sinh tương lai. Thân trung ấm có đầy đủ 5 giác quan và có cả nhãn thông, có khả năng đi xuyên qua vật chất, và bay ngay lập tức đến nơi mình muốn. Thân trung ấm cũng có thể thấy được các thân trung ấm khác cùng thể loại (tức là cùng cõi đi tái sinh). Các thể loại khác nhau là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a tu la và trời. Các đồng cốt cũng có khả năng thấy được thân trung ấm.

Khi thân trung ấm chưa tìm được nơi đi tái sinh thích hợp với nghiệp lực của mình sau 7 ngày thì nó sẽ phải trải qua sự chết của trung ấm và tái sinh trong một thân trung ấm mới. Tái sinh trung ấm chỉ có thể diễn ra nhiều nhất là 6 lần, có nghĩa là thần thức chỉ có thể trải qua tối đa là 49 ngày trong cõi trung ấm. Điều đó cũng có nghĩa là khi một thần thức sau khi chết đi một năm trời, hiện ra và cho biết vẫn chưa được tái sinh, không còn ở trong cõi trung ấm nữa, thì thần thức đó đã tái sinh thành ma.

Khi tái sinh thành người, thần thức sẽ thấy cảnh cha mẹ ăn nằm với nhau. Nếu tái sinh thành thân nam, cảnh này sẽ làm thần thức khởi tâm ham muốn người mẹ và ghét bỏ người cha - còn nếu phải tái sinh thành thân nữ thì thần thức sẽ khởi tâm ngược lại. Vì tham ái, thần thức

nhào xuống để hưởng dục lạc, nhưng xuống đến chỉ thấy bộ phận sinh dục của người mà mình tham ái. Thần thức sẽ nổi cơn sân hận, làm chấm dứt kiếp trung ấm và bắt đầu liên kết với kiếp sống mới. Thần thức lúc đó chui vào trong bụng mẹ và bắt đầu một kiếp người. Khi tinh cha và huyết mẹ kết hợp với sự sống này - hay là với thần thức, thì tất cả sự hòa hợp tự nhiên và dần dần phát triển để trở nên các thành phần của một thân người.

Vì tham ái, thần thức bị lôi kéo đến nơi tái sinh tương lai, dẫn cho đó là địa ngục. Lấy thí dụ như thần thức người đồ tể sẽ thấy cảnh đàn cừ ở xa như trong một giấc mộng, bèn vội vàng chạy đến để giết chúng, nhưng khi đến nơi tất cả liền biến mất. Thần thức nổi cơn giận dữ, khiến kiếp thân trung ấm chấm dứt liền ngay đó và kiếp mới trong địa ngục bắt đầu. Phần trước cũng đã nói về sự tái sinh vào các địa ngục nóng vì khởi tâm ham muốn hơi nóng và địa ngục lạnh vì khởi tâm ham muốn hơi mát mẻ. Cảnh giới trung ấm của kẻ sẽ phải đi tái sinh vào nẻo dữ tự nó rất khủng khiếp đáng sợ; cuối cùng thần thức xông đến chốn tái sinh và khi thấy ý nguyện không toại, bèn nổi cơn giận dữ; ngay lúc đó, thân trung ấm chấm dứt và kiếp sống mới bắt đầu.

Do đó, sự liên kết với một kiếp sống mới được tạo ra từ ảnh hưởng của tham lam, sân hận và si mê. Trừ khi các phiền não này được tiêu trừ, ta như bị trói buộc bằng một sợi dây xích sắt, không được tự do. Tuy có những nơi tái sinh cao, tốt và có nơi tái sinh xấu, thấp, nhưng khi còn bị trói buộc trong luân hồi sinh tử, ta vẫn phải chịu gánh

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

nặng của các uẩn thuộc sắc và tâm dưới sự kiềm chế của nghiệp ác và phiền não. Quá trình tái sinh này không phải chỉ diễn ra một lần mà là mãi mãi, luân hồi không ngừng nghỉ.

Để vượt qua, siêu thoát khỏi đau khổ của luân hồi, sinh, lão, bệnh, tử, các tà kiến tham lam, sân hận và si mê cần phải được tiêu trừ. Căn gốc của nó chính là si mê - tà kiến cho rằng có một tự ngã riêng biệt của ta và của mọi hiện tượng (tức là các pháp) thật sự hiện hữu. Thuốc uống ngoài chỉ chữa được bệnh khổ bề ngoài nhưng không chữa được căn bệnh chính yếu của nội tâm. Các pháp tu nội tâm - như là cầu viện đến các pháp môn đối trị tham ái và sân hận - hữu ích hơn nhiều, nhưng tác dụng của các giải pháp này cũng chỉ là tạm thời. Tuy nhiên, nếu ta có thể diệt trừ được tâm si mê - là căn gốc của ba độc - thì tất cả ba độc sẽ tự động tiêu tan.

Khi si mê bị tiêu trừ, các nghiệp ác tạo tác đặt căn bản trên si mê cũng chấm dứt. Hơn thế nữa, nếu không còn si mê, các tham ái dính mắc và chấp trước vốn tăng cường sức mạnh cho các tiền định lực cấu tạo bởi các nghiệp quá khứ cũng ngừng hoạt động. Từ đó, vòng tái sinh luân hồi sinh tử bất kham cũng chấm dứt theo.



**TỔ TÔNG KHÁCH BA**  
**(TSONG-KHA-PA, 1357-1419)**  
**VÀ HAI VỊ ĐẠI ĐỆ TỬ**

## LỜI TỰA

**P**hật giáo Mật tông có thể được xếp thành 4 loại, tương ứng với 4 trình độ của khả năng thiền tập du già: Hành động, Tư duy, Du già và Tối thượng du già.<sup>1</sup> Dạng thức cao nhất, Tối thượng du già, có mục đích chấm dứt vòng sinh tử luân hồi và cả thân trung ấm, giai đoạn trải qua giữa khi chết và tái sinh, và nhằm mục đích chuyển hóa tam thân (sinh, tử và trung ấm) thành Phật. Phương pháp này thực hiện qua một tiến trình tu tập thuần thực thiền định du già lấy mẫu từ các tiến trình thực tập mô phỏng lại sự chết, vào thân trung ấm và tái sinh,<sup>2</sup> thực tập nhiều lần cho đến khi hành giả đạt được sự kiểm soát thuần thực các tiến trình của sự chết này và thoát ra khỏi sự kiểm chế của cái chết.

Vì tiến trình tu tập du già này đặt căn bản trên sự mô phỏng tái tạo cái chết nên hành giả cần phải nắm rõ các giai đoạn tiến trình sự chết của loài người, xảy ra như thế nào trong các giai đoạn thứ lớp của sự chết và các nguyên nhân sinh lý đằng sau các giai đoạn này. Giáo lý mật

---

<sup>1</sup> Xem quyển Mật tông Tây Tạng của Tổ Tông Khách Ba (Tsong-ka-pa's Tantra in Tibet), Đức Đạt Lai Lạt Ma viết lời nói đầu, Jeffrey Hopkins dịch sang Anh ngữ (London: Allen and Unwin, 1978), các trang 151- 64.

<sup>2</sup> Xem tác giả Na-wang-bel-den: Illumination of the Texts of Tantra, Presentation of the Grounds and Paths of the Four Great Secret Tantra Sets (gSang chen rgyud sde bzhi'i sa lam gyi rnam bzhag rgyud gzhung gsal byed) (rGyud sniad par khang, không có tài liệu nào khác), 12a.4ff.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

tông giảng giải các giai đoạn này dựa trên một lý thuyết phức tạp về khí hay các dòng vận chuyển của năng lượng. Các dòng vận chuyển này có công năng làm nền tảng cho các tầng lớp khác nhau của tâm thức. Với sự sụp đổ dây chuyền khả năng của các “khí” này, không còn làm nền tảng cho các tâm thức được nữa thì các biến cố của sự chết - bên trong và bên ngoài thân - được trải bày ra. Như thế, nghiên cứu về sự chết đối với hành giả Mật tông tối thượng du già là nghiên cứu về các “khí” này và các tâm thức tùy thuộc vào chúng.

Từ ngữ “khí” được tìm thấy trong các lý thuyết y học Phật giáo qua ba thể dịch căn bản của cơ thể: khí, đờm và đàm.<sup>1</sup> Khi ba thể dịch này cân bằng, nó điều hành giúp cơ thể khoẻ mạnh; nhưng khi mất cân bằng thì sinh ra bệnh và như thế gọi là tam hư (tiếng Tây tạng là *dosha*). Thể dịch khí quan trọng nhất trong ba loại, vì nó điều khiển hai loại kia. Khí được định nghĩa là “một thể nhẹ (theo trọng lượng) và chuyển động”,<sup>2</sup> khí điều khiển các vận hành của sự nuốt, nói, tiểu tiện, đại tiện, co duỗi tứ chi... Như thế, định nghĩa của khí bao gồm từ thở hít không khí cho đến các dòng năng lượng khí vi tế điều khiển các vận hành của cơ thể và làm nền tảng của thần thức.

Trong lý thuyết y học Mật tông, khí được phân làm 5 loại:<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Xem tác giả Dr Yeshe Donden: *The Ambrosia Heart Tantra*, bản dịch của Ven. Jhampa Kelsang (Dharmasala: Library of Tibetan Works and Archives, 1977), trang 33-35.

<sup>2</sup> Đây là định nghĩa tiêu chuẩn, không thuộc riêng về y học.

<sup>3</sup> Diễn giải theo các lời giảng của Dr Yeshe Donden tại trường đại học Virginia, năm 1974.



- 1. Khí trợ sinh:** Khí này trụ nơi tim và dạng thô của khí này điều khiển sự thở hít, ợ hơi, khạc nhổ...
- 2. Khí chuyển thượng:** Khí này trụ chính giữa lồng ngực, vận hành qua cổ họng và miệng; nó điều khiển chính yếu lời nói, sự nuốt thức ăn và nước bọt, và cũng điều khiển các khớp xương.
- 3. Khí toàn thân:** Trụ ở chính giữa đỉnh đầu, điều khiển động tác cúi gập mình, co duỗi tứ chi, khép mở miệng và mí mắt.
- 4. Hỏa khí (còn gọi là khí hòa hợp):** Trụ ở tầng thứ 3 của dạ dày. Khí này di chuyển trong các cơ quan nội tạng như phổi, tim, gan, túi mật... và di chuyển trong cả các kinh mạch của tứ chi. Hỏa khí điều khiển sự tiêu hóa thức ăn, phân tách riêng các thức tinh lọc khỏi các thức phế thải...
- 5. Khí chuyển hạ:** Trụ tại bụng dưới và di chuyển trong tử cung (dạ con) của người nữ, hoặc trong ống dẫn tinh của người nam, trong bọng đái, trong đùi... Khí này điều khiển đóng mở đường tiểu tiện, đại tiện và đường kinh nguyệt.

Qua thực tập Mật tông tối thượng du già, hành giả tìm cách làm cho các khí dưới dạng thô và vi tế này hòa tan vào khí trợ sinh rất vi tế trụ nơi tim. Phương pháp tu tập du già này có mục đích tái diễn các tiến trình xảy ra của sự chết và đòi hỏi tập trung trên các kinh mạch phụ và kinh mạch trung ương trong cơ thể.

Có 72.000 kinh mạch như thế, ba kinh mạch chính chạy từ trên trán vòng qua đỉnh đầu để đi dọc xuống cột xương

## **Chết, vào thân trung âm và tái sinh**

---

sống lưng cho đến bộ phận sinh dục. Các trung tâm xếp dọc theo ba kinh mạch trung ương là các luân xa (với số lượng nan hoa hoặc cánh khác nhau). Có 7 luân xa nằm tại trán, đỉnh đầu, cổ họng, tim, đám rối dương (solar plexus), xương cụt của cột sống lưng và tại bộ phận sinh dục. Tại các luân xa này, kinh mạch phải và trái quấn bao vòng quanh kinh mạch trung ương, thắt chặt nó lại và cũng làm giảm bớt hoặc ngăn chặn luồng khí chạy ngang qua.

Lúc lâm chung, khí lực làm nền tảng của tâm thức tan rã vào hai luồng khí của kinh mạch phải và trái. Hai khí này sau đó lại tan rã vào khí của kinh mạch trung ương, và từ đó các kinh mạch đang bị thắt chặt được nói lỏng dần, nghĩa là kinh mạch ngoài bị xẹp xuống, vì thế kinh mạch trung ương được nói lỏng để cho khí chuyển động tự do bên trong. Điều này gây ra sự xuất hiện của tâm vi tế, gây hoảng sợ cho những người bình thường vì họ cảm thấy như mình đang bị hủy diệt. Hành giả Tối thượng du già thì trái lại, nương nhờ và sử dụng các trạng thái này để tiến tu trên đường đạo.

Đọc theo đường kinh mạch trung ương có các giọt khí trắng và đỏ, làm căn cứ cho năng lực sinh lý và tâm lý - giọt khí trắng phần lớn tụ trên đỉnh đầu, giọt khí đỏ thì tụ nhiều ở đám rối dương. Các giọt khí này xuất phát từ các giọt khí trắng-đỏ trụ ở luân xa tim, kích thước bằng khoảng hạt mù tạt lớn hay là cỡ hạt đậu Hòa Lan nhỏ. Các giọt khí này có phần trên màu đỏ và phần dưới màu trắng. Các giọt khí trắng-đỏ này được gọi là khí bất hoại, vì nó tồn tại cho đến lúc cuối của sự chết. Chính khí trợ sinh rất vi tế nằm ở trong khí bất hoại này và lúc lâm

chung, tất cả các khí đều tan rã vào trong khí bất hoại, ngay lúc đó là ánh sáng tịnh quang (ánh sáng trong suốt như ánh rạng đông) của sự chết hé rạng.

Các hiện tượng sinh lý của sự chết xoay quanh các thay đổi của khí, kinh mạch và các giọt khí. Về phương diện tâm lý, vì các thức, theo thể loại từ thô đến vi tế, tùy thuộc vào khí như người kỵ mã tùy thuộc vào con ngựa mình cưỡi, cho nên khi các loại khí này tan rã hoặc mất đi khả năng làm căn cứ của tâm thức, thì điều đó sẽ gây ra những thay đổi cơ bản trong kinh nghiệm tâm thức.

Sự chết bắt đầu với các tiến trình tan rã tuần tự của các khí liên đới với tứ đại - đất, nước, lửa và gió. Đất (địa đại) chỉ vào các phần tử rắn của thân như là xương, và sự tan rã của khí liên đới đến địa đại có nghĩa là khí này không còn có thể làm căn cứ của tâm thức. Kết quả sự tan rã của địa đại là tiềm năng của khí liên đới đến nước lấn lướt mạnh mẽ hơn lên. Nước (thủy đại) - là tất cả các thể lỏng trong thân - cũng vận hành làm căn cứ của tâm thức như địa đại. Sự chấm dứt của năng lực làm căn cứ cho tâm thức của một phần tử (đại) và làm cho năng lực ấy trong một phần tử (đại) khác mạnh hơn, lấn lướt lên, gọi là sự "tan rã". Vì vậy, đó không phải giống như trường hợp ta mang đất hòa trộn vào nước (xem trang 46).

Cùng lúc với sự tan rã của địa đại, bốn phần tử khác cũng tan rã (xem biểu đồ 1), kèm theo là các dấu hiệu chết bên ngoài (nói chung có thể thấy rõ bởi người xung quanh) và một dấu hiệu chết bên trong (là kinh nghiệm xảy ra bên trong người chết). Cùng tiến trình tương tự tái diễn tuần

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

tự cho 3 đại còn lại kia (xem các biểu đồ 2 đến 4), kèm theo các dấu hiệu bên ngoài và bên trong tương ứng.

**Biểu đồ 1: Chu kỳ 1 của sự tan rã đồng thời**

<b>Phần tử tan rã</b>	<b>Dấu hiệu chết bên ngoài</b>	<b>Dấu hiệu chết bên trong</b>
địa đại	thân thể gầy ốm, tứ chi lỏng lẻo; cảm thấy bị nhận chìm xuống đất	thấy xuất hiện các ảo tượng
sắc uẩn	tứ chi teo nhỏ lại, thân yếu đi và không còn sức lực	
đại viên cảnh trí căn bản (ý thức bình thường của ta nhận biết rõ nhiều đối tượng cùng một lúc)	thị lực trở nên mơ hồ và tối tăm	
nhãn thức	đôi mắt không còn nhắm mở được	
màu sắc, hình dạng	bóng láng của thân giảm; sức lực tiêu mòn	

**Biểu đồ 2: Chu kỳ 2 của sự tan rã đồng thời**

<b><i>Phân tử tan rã</i></b>	<b><i>Dấu hiệu chết bên ngoài</i></b>	<b><i>Dấu hiệu chết bên trong</i></b>
<i>thủy đại</i>	<i>nước bọt, mồ hôi, nước tiểu, máu và các thể dịch khô cạn nhiều</i>	<i>thấy xuất hiện màn khói</i>
<i>thọ uẩn (lạc thọ, khổ thọ và vô ký)</i>	<i>thần thức không còn cảm thấy 3 loại cảm thọ liên hệ đến thọ uẩn</i>	
<i>bình đẳng tánh trí căn bản (ý thức bình thường căn bản của ta nhận biết các cảm giác lạc, khổ và vô ký)</i>	<i>không còn nhận biết các cảm thọ của tâm thức</i>	
<i>nhĩ thức</i>	<i>không còn nghe được âm thanh bên ngoài và bên trong cơ thể</i>	
<i>âm thanh</i>	<i>không còn nghe tiếng ù ù trong tai</i>	

**Biểu đồ 3: Chu kỳ 3 của sự tan rã đồng thời**

<i>Phần tử tan rã</i>	<i>Dấu hiệu chết bên ngoài</i>	<i>Dấu hiệu chết bên trong</i>
<i>hỏa đại</i>	<i>không thể tiêu hóa đồ ăn, thức uống</i>	<i>thấy xuất hiện đom đóm sáng hoặc tia lửa xẹt trong khói</i>
<i>tưởng uẩn</i>	<i>thần thức không còn biết gì đến công việc của các người thân</i>	
<i>diệu quán sát trí căn bản (ý thức bình thường của ta nhận biết tên riêng, mục đích... của các người thân)</i>	<i>thần thức không còn nhớ tên của các người thân</i>	
<i>tỷ thức</i>	<i>hơi hít vào yếu hẳn thở hắt ra mạnh và dài</i>	
<i>khứu giác</i>	<i>không còn ngửi được</i>	

**Biểu đồ 4: Chu kỳ 4 của sự tan rã đồng thời**

<b>Phần tử tan rã</b>	<b>Dấu hiệu chết bên ngoài</b>	<b>Dấu hiệu chết bên trong</b>
phong đại	mười loại khí đổ về tim; thở ra hít vào ngưng hẳn	thấy xuất hiện ngọn đèn xèo xèo sắp tắt
hành uẩn	không còn vận động gì được nữa	
Thành sở tác trí căn bản (ý thức bình thường của ta nhận biết các hoạt động bên ngoài, mục đích...) ý thức về các hoạt động bên ngoài v.v... không còn nữa	ý thức về các hoạt động bên ngoài v.v... không còn nữa	
thiệt thức	lưỡi cứng và tê rụt lại, cuống lưỡi xanh xám	
vị giác	không còn cảm thấy mùi vị được nữa	
các cảm quan của cơ thể và các đối tượng sờ nắm được	xúc giác không còn cảm thấy được tính nhám hoặc trơn láng	

## Chết, vào thân trung âm và tái sinh

*Biểu đồ 5: Chu kỳ 5 đến 8 của sự tan rã đồng thời*

<i>Phân tử tan rã</i>	<i>Nguyên nhân xuất hiện</i>	<i>Dấu hiệu chết bên trong</i>
<b>Chu kỳ thứ 5</b> 80 tâm sở	khí của kinh mạch trái và phải ở phía trên tim đổ về kinh mạch trung ương trên đỉnh đầu	đầu tiên thấy ngọn đèn cháy; sau thấy màn không trong suốt tràn ngập ánh sáng trắng
<b>Chu kỳ thứ 6</b> màn tâm thức trắng	khí của kinh mạch trái và phải ở phía dưới tim đổ xuống kinh mạch trung ương ở căn cứ xương cùng	thấy màn không cực kỳ trong suốt tràn ngập ánh sáng đỏ
<b>Chu kỳ thứ 7</b> màn tâm thức đỏ tăng dần	khí bên trên và bên dưới tụ lại tại tim; sau đó đi vào trong các giọt khí ở tim	đầu tiên thấy màn không tràn ngập bóng tối dày đặc; sau thấy như bị ngắt lịm đi không biết gì nữa
<b>Chu kỳ thứ 8</b> Màn tâm thức màu đen của định cận mãn	tất cả các khí tan rã vào trong khí trợ sinh cực vi tế trong các giọt khí bất hoại ở tim	thấy màn không cực kỳ trong suốt không còn gợn chút màu trắng, đỏ và đen - tâm thức tịnh quang của sự chết



Khi chu kỳ 5 khởi đầu, tâm thức cũng bắt đầu tan rã, nghĩa là các tâm thức thô ngưng lại và các tâm thức vi tế nổi lên. Đầu tiên, các tư tưởng (tâm sở) ngừng - tan rã (theo một cách nói) vào màn tâm thức trắng (xem biểu đồ 5). Tâm thức vi tế này, mang một màn rộng không tràn ngập ánh sáng màu trắng xuất hiện, không còn các tâm sở thô, nhưng vẫn còn chút ít tính nhị nguyên (phân biệt ta và người). Sau đó, nó tan rã vào trong màn “tâm thức đỏ tăng dần” vi tế hơn nữa, rồi lại tan vào màn tâm thức đen. Ở điểm này, thần thức chỉ thấy xuất hiện một màn rộng không tràn ngập màu đen, cùng lúc, thần thức ngất lịm đi. Sau đó, tất cả biến đi và chỉ còn để lại một màn rộng không hoàn toàn bất nhị - tức là tâm thức của ánh tịnh quang cực kỳ trong suốt - không gợn chút trắng, đỏ và đen. Đó là sự chết.

Vì hơi thở bên ngoài (có thể dò thấy được qua lỗ mũi) đã ngưng từ lâu trước đó, ở chu kỳ 4, nên đối với Mật tông, thời điểm của cái chết không do nơi hơi thở vào hay ra mà là lúc người chết thấy tâm thức ánh tịnh quang xuất hiện. Người chết thường trụ trong trạng thái rộng không trong suốt này khoảng 3 ngày, sau đó (nếu cơ thể chưa bị hủy hoại bởi bạo bệnh), có các dấu hiệu bên ngoài là máu mủ tiết ra từ lỗ mũi và bộ phận sinh dục, cho biết thần thức đã rời khỏi thân. Chỉ lúc đó mới là lúc an toàn để di chuyển thi thể và làm ma chay. Trước đó, thần thức vẫn còn trụ trong thân và bất cứ động chạm mạnh bạo nào cũng chỉ có tác dụng làm trở ngại giai đoạn tối hậu của tiến trình chết, với hậu quả là thần thức có thể phải đi đầu thai cảnh giới thấp.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

*Khi ánh tịnh quang ngừng, thân thức trải qua thêm một lần nữa 7 giai đoạn tan rã, nhưng theo thứ tự ngược lại như sau:*

1. Ánh tịnh quang
2. Màn (bầu trời) đen định cận mãn
3. Màn (bầu trời) đỏ tăng dần, rực rỡ
4. Màn (bầu trời) sắc trắng rực rỡ
5. Ngọn đèn sắp tắt
6. Đom đóm
7. Khói
8. Ảo tượng

Ngay khi tiến trình thứ tự ngược bắt đầu, người chết tái sinh vào trạng thái trung ấm (bar-do), giữa hai kiếp sống, thọ một thân vi tế có thể đi đến bất cứ nơi nào nó muốn, xuyên qua núi non vật chất để đi tìm một nơi tái sinh thực sự.

Toàn thể kiếp sống của thân trung ấm có thể kéo dài từ một phút chốc cho đến 7 ngày, tùy theo nó có tìm được nơi tái sinh thích hợp hay không. Nếu không, thân trung ấm phải trải qua một cái “chết nhỏ” trải qua 8 giai đoạn chết đã nói trên, nhưng trong một khoảng thời gian rất ngắn. Rồi nó lại trải qua 8 giai đoạn của tiến trình ngược và tái sinh trong một thân trung ấm mới thứ hai. Nó chỉ có thể trải qua 7 lần thân trung ấm như thế là tối đa, tổng cộng là 49 ngày. Trong khoảng thời gian đó, một nơi đầu thai bất buộc phải được tìm ra.

Ta có thể so sánh cái “chết nhỏ” xảy ra giữa hai thân trung ấm hoặc ngay trước khi đi đầu thai với 8 giai đoạn

chết (từ sự xuất hiện của ảo tượng cho đến tịnh quang) mà ta phải trải qua khi đi vào giấc ngủ. Tương tự, khi đi vào giấc mộng thì ta thường phải trải qua 8 giai đoạn của tiến trình ngược trước khi giấc mộng bắt đầu; giấc mộng này chấm dứt bằng 8 giai đoạn chết, tiếp theo bởi 8 giai đoạn tiến trình ngược. Đó là những gì xảy ra khi ta chuyển từ giấc mộng này qua một giấc mộng khác hay khi ta tỉnh ra khỏi giấc ngủ.

Những trạng thái tâm thức chuyển biến càng lúc càng vi tế lúc lâm chung, hay càng lúc càng thô lúc tái sinh, đều phải trải qua sự ngắt xủ hay qua những lúc cực điểm hoan lạc, cũng giống như các chuyển biến trước và sau một giấc ngủ, một cơn mộng, nhưng tiến trình của các trạng thái mộng này không trọn vẹn đầy đủ.<sup>1</sup> Như thế có nghĩa là các trạng thái trên không những biểu thị các trình độ vi tế làm nền móng cho mỗi thời khắc tâm thức ta thành hình, mà còn diễn bày những trạng thái tâm thức con người thường trải qua mà không nhận biết. Lý thuyết này ngụ ý rằng tâm thức của đời sống bình thường chỉ liên hệ đến các tầng lớp thô và nông cạn, không chú ý đến các trạng thái vi tế vốn là nền tảng của cả tâm thức lẫn các màn tâm thức. Đó là trường hợp thiếu hiểu biết về nguồn gốc cũng như về hậu cú trú ẩn của tâm thức. Người bình thường chỉ luôn luôn đồng nhất mình với các trạng thái tâm thức thô và nông cạn đến nỗi cảm thấy sợ hãi bị hủy diệt khi phải đi vào các trạng thái tâm thức vi tế.

Trong các giai đoạn tu tập Tự Khởi và Hoàn Tất của Mật Tông Tối Thượng Du Già, các tiến trình không kiểm

---

<sup>1</sup> Xem tác giả Na-wang-bel-den: *Illumination of the Texts of Tantra*, 24a. 5.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

chế được của sự chết, trung ấm và tái sinh cuối cùng sẽ được thanh tịnh hóa. Trạng thái vi tế nhất của tâm - ánh tịnh quang - sẽ được sử dụng để làm nền tảng quán tưởng phát tâm từ bi mà không tạo ra thêm các tâm thô nào nữa. Các thực chứng của quá trình tu tập kể trên vượt hơn hẳn trình độ tu tập của những người chưa phát được tâm từ bi, chưa nhập tánh Không và chưa học pháp môn Du Già quán tưởng Hộ Phật\* (là pháp môn thiền định quán tưởng để phát sinh từ bi và trí tuệ tánh Không qua sự quán tưởng mình hóa thành vị Hộ Phật).<sup>1</sup> Tuy nhiên, nếu muốn, ta vẫn có thể thích ứng quan điểm về cuộc sống của mình để học hỏi hiểu biết các trạng thái đã bàn ở trên. Chính trong chiều hướng ý nguyện đó mà quyển sách này được chuyển dịch.

---

\* Là vị Phật (Tạng ngữ là Yidam, Anh ngữ là Deity) mà hành giả đã chọn tu tập theo và thủ hộ (gìn giữ hình ảnh bằng quán tưởng) tại tim suốt thời khoá hành trì mật pháp. (Chú thích của dịch giả Việt ngữ).

1 Xem quyển Mật tông Tây Tạng của Tổ Tông Khách Ba (Tsong-ka-pa's Tantra in Tibet), sách đã dẫn, trang 60-6.

## VỀ KINH BẢN

Phần sau của sách được dịch từ quyển Tam Thân Căn Bản Giác Đăng Luận - Tử, Trung Ấm, Tái Sinh (gZhi'i sku gsum gyi rnam gzhas rab gsal sgron me),<sup>1</sup> trước tác bởi Đại Sư Yang-jen-ga-way-lo-dro (db Yangs-can-dga'-ba'i-blo-gros), là một vị học giả thế kỷ thứ 18 và cũng là hành giả du già phái Hoàng Mạo (dGe-lugs-pa), dòng tu của Phật giáo Tây tạng. Quyển sách này cơ bản là luận về Mật Tông Tối thượng Du Già (Anuttarayoga-tantra) trong hệ tu tập Tam Nghiệp Bí Mật Phật (Guhyasamaja), chú giải các luận của Bồ tát Long Thọ viết bởi Tổ Tông Khách Ba trong quyển Viên Mãn Giác Đạo Đăng (của Tổ Long Thọ) 'Ngũ Giai Đoạn': Tinh Hoa Giáo Lý Mật Tông Vương, Quang Minh Tam Nghiệp Bí Mật Phật (rGyud kyi rgal po dpal gsang ba'dus pa'i man ngag rimpa Inga rab tu gsal ba'i sgron me). Các chương viết về cõi trung ấm và tái sinh cũng trích từ Bồ Đề Thứ Đệ Đạo Quảng Luận (Lam rim chen mo) của Tổ Tông Khách Ba, quyển này ngài đã tóm tắt A Tỳ Đàm Câu Xá Luận (Abhidharmakosha) của Tổ Thế Thân, cũng như quyển Thứ Đệ Đạo Phương Tiện Thành Tựu Tam Nghiệp Bí Mật Phật (Samajasadhana-

---

<sup>1</sup> Có ba văn bản tham khảo: văn bản thứ nhất có 27 chương (Delhi Dalama, Iron Dog year), văn bản thứ hai có phần thiếu sót, cũng có 27 chương (Nang bstan shes rig 'dzin skyong slob gnyer kang, không có tài liệu nào khác), và văn bản thứ ba có 17 chương được tìm thấy trong The Collected Works of A-kye Yongs-dzin, Vol. 1 (New Delhi: Lama Guru Deva, 1971).

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

vyavasthali) của ngài Long Bồ Đề (Nagabodhi). Như tác giả đã nói, để tóm gọn, ngài đã thấu tóm rất nhiều kinh luận; một số các kinh luận này được nêu ra trong các chú thích cuối trang.

Văn bản này trình bày thật rõ ràng các căn bản tâm lý của sự tu tập Phật giáo, đưa ra mục đích tối hậu của tiến trình tu tập bao la của Con Đường Thứ LỚp mà đức Phật đã khai thị - đó là phương pháp chuyển hóa sự chết thành nhập pháp thân bất tử để hoằng hóa lợi tha.

***JEFFREY HOPKINS***

**GIÁC ĐẠO ĐĂNG  
CĂN BẢN TAM THÂN LUẬN -  
CHẾT, TRUNG ẤM VÀ TÁI SINH**

**Trước tác:  
Đại Sư Yang-jen-ga-way-lo-drư**

*Lời dịch in bằng chữ lớn. Các chú giải thêm của người dịch để làm sáng tỏ để hiểu hơn in bằng chữ nhỏ riêng thêm, hoặc in trong ngoặc vuông và kèm theo lời dịch.*

## NHẬP ĐỀ

### *Nam mô Bốn Sư Văn Thù Sư Lợi*

Con xin đánh lễ đấng Nhất Thiết Trí tôn kính,

Đấng Tôn Sư Kim Cang của sinh tử và trung âm, là  
căn gốc của tẩy tịnh,

Qua sự chuyển hóa thành vàng với hai giai đoạn tu tập  
thâm sâu, là con đường tẩy tịnh,

Và qua Ba Thân quý báu thuần khiết, là hệ quả của  
mọi sự tẩy tịnh.

*Phần đầu của chương dành cho lời cầu nguyện tôn kính dâng  
lên đức Văn Thù Sư Lợi để xin tích tụ công đức và nhờ thế  
ngăn ngừa các chướng ngại trong việc hoàn thành quyển  
sách này. Lời cầu nguyện viết bằng tiếng Phạn để nhắc nhở  
đến ngôn ngữ gốc của giáo lý Phật pháp, kèm theo lời dịch  
sang tiếng Tây tạng, và cũng để xác minh ý hướng muốn học  
hỏi tiếng Phạn.*

*Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (Manjughosa hay Manjushri) là hóa  
thân trí tuệ của tất cả chư Phật. Manju nghĩa là nhu, mềm,  
ám chỉ đến hóa thân của ngài đã xả mọi chướng ngại phiền  
não ngăn cản việc đạt đến giải thoát luân hồi sinh tử và cũng  
xả mọi chướng ngại đạt đến nhất thiết trí. Ghosa nghĩa là ‘âm  
diệu’, biểu thị khẩu ngữ của ngài mang 60 âm sắc toàn hảo  
của giọng nói đức Phật. Khi thiền định nhất quán tín tâm đến  
đức Văn Thù Sư Lợi, ta sẽ tăng trưởng trí tuệ mau chóng.<sup>1</sup>*

*Vì đây là quyển luận về giáo lý Phật giáo Mật tông nên đã*

---

<sup>1</sup> Xem các lời giảng trong quyển Mật tông Tây Tạng của Tổ Tông Khách Ba (Tantra in Tibet), trang 24.



## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

được bắt đầu bằng lời tôn kính dâng lên đức Phật Kim Cang Trì (Vajradhara), là Đấng Nhất Thiết Trí Vương, mang quyền lực điều khiển hợp nhất toàn hảo ánh tịnh quang và huyền thân. Lòng tôn kính được biểu thị trong nội dung của quyển sách qua các biểu dụ luyện kim, chuyển hoá sắt thành vàng ròng. Yếu tố sắt tẩm thường cần luyện kim chuyển hóa biểu dụ cho sự đầu thai, chết và thân trung ấm - là các nguyên liệu mà tác nhân chuyển hóa cần phải đào luyện. Phương pháp luyện kim là các giai đoạn tu tập Tự Khởi và Hoàn Tất của pháp môn Trì Chú Du Già Tối Thượng - pháp môn cao nhất trong 4 pháp môn tu tập Mật tông. Kết quả vàng ròng là Tam Thân Phật: Pháp thân, Hóa thân và Báo thân.<sup>1</sup>

Đức Phật Kim Cang Trì là Đấng Chiến Thắng đã quán triệt tiến trình chuyển hóa này. Nhờ tán thán Đức Kim Cang Trì như thế, lời mở đầu hướng về toàn bộ nội dung còn lại của quyển luận này - miêu tả tái sinh, sự chết, và thân trung ấm cũng như là pháp môn chuyển hóa thành Tam Thân.

Để biết cách thực hành tiến trình của hai giai đoạn tu tập Trì Chú Du Già Tối Thượng, chúng ta phải hiểu rõ phần giảng về nguyên tắc tẩy tịnh cơ bản và ba thân căn bản là tái sinh, chết và thân trung ấm. Bởi vì qua hành trì pháp môn thâm diệu, ngắn gọn Trì Chú Du Già Tối Thượng, thân hòa hợp có bảy điểm đặc trưng của Phật và Phật mẫu đối diện với nhau có thể thực hiện ngay trong một kiếp ngắn ngủi trong thời mạt pháp này.

*Hai giai đoạn tu tập Tự Khởi và Hoàn Tất tẩy tịnh tái sinh, chết và trung ấm, có nghĩa là qua sự tu tập hai giai đoạn trên, ta dứt luân hồi của ba thân căn bản - tái sinh được chuyển thành hóa thân, chết chuyển thành pháp thân và trung ấm chuyển*

---

<sup>1</sup> Để hiểu thêm các Giảng giải về Ba Thân, xem tác giả Hopkins: Meditation on Emptiness (New York: Potala, 1980), Phần 1, chương 11.

thành báo thân. Kết quả của sự chuyển hóa này là sự đạt đến trạng thái bất tử của Phật tánh - mà trong Trì Chú Du Già Tối Thượng gọi là thân hòa hợp có bảy điểm đặc trưng của Phật và Phật mẫu đối diện với nhau. Bảy điểm đặc trưng này là:

1. **Báo thân viên mãn:** có đầy đủ các tướng quý lớn và nhỏ của đức Phật.
2. **Phật và Phật mẫu đối diện nhau:** trong hình dạng cha và mẹ hợp nhất.
3. **Đại hỷ lạc:** xuất hiện niềm hỷ lạc vi tế trong tâm thức.
4. **Hiện hữu vô tự tánh:** tâm hỷ lạc của thiên định cân bằng trong sự hiện hữu Tánh Không, vô tự tánh, ở trong tính bất nhị như nước hòa trong nước.
5. **Trần ngập từ bi vô lượng:** dòng tâm thức luôn luôn tràn ngập từ bi đối với mọi chúng sinh.
6. **Liên tục bất đoạn:** không trụ vào hai cực đoạn của luân hồi và Niết Bàn.
7. **Không ngừng độ sinh:** trụ thế cứu khổ độ sinh cho đến khi cõi luân hồi chấm dứt.

Do đó, ta sẽ giảng về tái sinh, chết và trung ấm - nguyên lý tẩy tịnh bằng pháp môn tu tập hai giai đoạn của đạo. Bài giảng chia làm 3 phần: (1) các giai đoạn của sự chết, (2) các giai đoạn tạo thành thân trung ấm (3) cách thức thân trung ấm thọ tái sinh.

## 1. CÁC GIAI ĐOẠN CỦA SỰ CHẾT

*Tiến trình của sự chết tùy thuộc vào thân của ta đang có; vì vậy, bản văn bắt đầu bằng phần giảng ngắn về sự kiện làm sao con người sinh ra từ dạ con và sở hữu một thân thể thô gồm thịt, máu v.v...*

Ở kiếp đầu tiên [sau khi thế giới đã tạo thành], con người trong thế giới này có được 7 đặc điểm: sanh ra một cách tự nhiên, mạng sống vô hạn, có năng khiếu của tất cả các giác quan, tự thân tỏa ánh sáng, mang đầy đủ các tướng quý lớn và nhỏ [của một vị Phật], sống nhờ hỷ lạc thực mà không cần ăn thực phẩm thô, và có phép thân thông bay trên trời. Tuy nhiên, vì bị ô nhiễm bởi định nghiệp [từ các đời trước], do vì tham ái thức ăn, con người thời đó đi tìm thọ dụng các thực phẩm thô.

Rồi sau khi các thức ăn thô không tiêu hóa được trở thành phân và nước tiểu, các bộ phận sinh dục nam và nữ bắt đầu thành hình với những lỗ hở để đào thải chất bài tiết. Hai người có mang định nghiệp của sự giao hợp nam nữ [từ các đời trước] bắt đầu luyện ái với nhau và từ đó, do ăn nằm giao hợp với nhau nên một bào thai hữu tình thành hình trong dạ con. Qua các tiến triển thứ lớp trên, sự sinh sản mới bắt đầu từ dạ con của người mẹ mà ra.

Thân người sinh ra từ dạ con do 6 phần tử - đất, nước, lửa, gió, kinh mạch và các giọt khí cấu tạo thành.

*Phần tử đất (địa đại) chỉ đến các yếu tố cứng rắn của thân như là xương, da, móng và tóc.<sup>1</sup> Phần tử nước (thủy đại) chỉ*

---

<sup>1</sup> Để hiểu thêm các giảng giải về Tứ đại, xem quyển Meditation on Emptiness, Phần 3, chương 1, (sách đã dẫn) cũng như các lời trích dẫn từ quyển Meeting of Father and Son Sutra (Pitiputrasamigaina), trong Phần 6, đoạn VI.A.I.a.

đến các thể lỏng trong thân như nước tiểu, mật và máu. Phần tử lửa (hỏa đại) chỉ đến sức nóng duy trì cơ thể. Phần tử gió (phong đại) chỉ đến dòng khí lực hay là năng lực giúp thân làm các động tác như nuốt... và năng lực này cũng là căn cứ của thần thức. Các kinh mạch bao gồm tĩnh mạch, động mạch, các ống dẫn, các dây thần kinh..., qua hệ thống này máu, bạch huyết cầu, mật, khí chảy luân lưu... Các giọt khí là các chất lỏng chính yếu di chuyển trong các kinh mạch.

Hoặc là [theo cách giảng khác], 6 phần tử là xương, tủy, các thể dịch luân hồi lấy từ cha và thịt, da, máu lấy từ mẹ.

*Các thể dịch luân hồi lấy từ cha là nhân chính của cả ba phần tử rút từ cha. Cũng thế, các thể dịch luân hồi lấy từ mẹ là nhân chính của cả ba phần tử rút từ mẹ. Cả hai cha và mẹ tác động thành nhân của 6 phần tử.*

Bất kỳ ai muốn hành trì pháp môn Trì Chú Du Già Tối Thượng để chắc chắn đạt quả giác ngộ ngay trong một kiếp ngắn ngủi vào thời mật pháp này đều cần phải có một thân người của thế giới này, sinh từ dạ con và gồm 6 phần tử.

*Điểm đặc biệt của pháp môn Trì Chú Du Già Tối Thượng, khác biệt với ba pháp Mật tông thấp hơn kia - Hành Động, Tư Duy và Du già - và cũng khác với pháp môn tu Hiển giáo kinh điển, là bậc thượng căn có thể nhờ tu tập Trì Chú Du Già Tối Thượng mà đạt được giác ngộ ngay trong một kiếp.<sup>1</sup> Điều này muốn nói là các bậc thượng căn đó hành trì qua 5 đạo lộ - đạo lộ tích tụ, đạo lộ chuẩn bị, đạo lộ quán tưởng, đạo lộ thiền định và đạo lộ trí vô học - ngay trong một đời chứ không cần phải hành trì qua vô lượng kiếp như trong các pháp môn tu tập khác.*

---

<sup>1</sup> Xem quyển Mật tông Tây Tạng của Tổ Tông Khách Ba (Tantra in Tibet), 142-43.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

*Trong các hệ thống tu tập khác, hành giả phải trải qua một thời gian rất dài để tích tụ công đức, tạo công năng gia tăng sức mạnh trí tuệ trong tâm thức để thực chứng tánh Không, tiêu trừ các chướng ngại hầu đạt được quả vị nhất thiết trí.<sup>1</sup> Tuy nhiên, với Trì Chú Du Già Tối Thượng, hành giả sử dụng pháp tu đặc biệt làm tăng gia trí tuệ trong tâm thức qua sự tận dụng các tâm vi tế để thực chứng tánh Không và để sau đó, nhập vào huyền thân khởi lên. Các kỹ thuật tu tập này tùy thuộc trên kinh mạch, khí và các giọt khí luân lưu trong cơ thể.*

Thân người của thế giới này chứa 72.000 kinh mạch cùng các kinh mạch bên phải, bên trái và trung ương.

*Thân thô bao gồm tập hợp các yếu tố và các phần tử ngoại vi.<sup>2</sup> Thân vi tế bao gồm các kinh mạch, khí và các giọt khí trắng và đỏ. Thân cực vi tế là khí lực căn cứ của màn tâm thức ánh tịnh quang, cũng như là căn cứ của khí trụ trong các giọt khí bất hoại tại tim. Về các kinh mạch của thân vi tế, kinh mạch trung ương đi từ luân xa tim ngược lên đến đỉnh đầu (phía sau), rồi đi xuống huyết mi tâm giữa hai chân mày.<sup>3</sup> Sau đó, nó đi từ tim xuống điểm chính giữa của đầu dương vật hay đầu âm đạo. Ở hai bên phải và trái của kinh mạch trung ương là hai đường kinh mạch hai bên chạy dài, không những ép dọc theo kinh mạch trung ương ở giữa mà còn làm siết chặt lấy nó và bao*

---

<sup>1</sup> Xem tác giả Na-watig-bel-den: Illumination of the Texts of Tantra, 7a.3ff.

<sup>2</sup> Câu này và hai câu kế tiếp được trích dẫn từ tác giả Lo-sang-gyel-tsen-seng-gay (bLo-bzang-rgyal-mtshan-seng-ge, sinh năm 1757/8) : quyển Presentation of the Stage of Completion of the Lone Hero, the Glorious Vajrabhairava, Cloud of Offerings Pleasing Manjushri (dPal rdo rje 'jigs byed dpa' bo gcig pa'i rdzogs rini gyi rnam bzhag 'jam dpal dgyes pa'i mchod sprin) (Delhi: 1972), 2b.6-3a.2.

<sup>3</sup> Câu này và câu kế tiếp được trích dẫn từ tác giả Na-wang-kay-drup (Ngagdbatig-mkhasgrub, 1779-1838): Presentation of Birth, Death and Intermediate State (sKye shi bar do'i rnam bzhag), Collected Works, Vol. i (Leh: S. W. Tashigangpa, 1972), 469.4.

*vòng quanh kinh mạch trung ương tại các điểm luân xa - mỗi đường kinh mạch này bao quanh luân xa tim ba vòng và ít hơn ở các luân xa khác. Vì sự siết chặt này, trong đời sống thường, các khí không thể di chuyển lên xuống xuyên qua đường kinh mạch trung ương trừ khi trải qua tiến trình của sự chết.<sup>1</sup>*

Vào lúc chết, tất cả các khí của 72.000 kinh mạch tụ lại vào trong hai đường kinh mạch phải và trái hai bên. Sau đó, chúng tan rã vào trong kinh mạch trung ương. Sau cùng, các khí của phần trên và dưới của kinh mạch trung ương tan rã vào trong khí trợ sinh bất hoại trụ tại tim.

*Ở tại tim có luân xa mang 8 cánh hay nan hoa.<sup>2</sup> Luân xa này được gọi là “pháp luân xa” bởi vì giọt khí bất hoại, vốn là cơ sở của khí cực vi tế và của thần thức, cũng là căn gốc của mọi pháp, trụ tại tim. Ở yết hầu là luân xa thọ hưởng; nó có 16 cánh và gọi như thế vì cổ họng là nơi thọ hưởng 6 vị - ngọt, chua, đắng, se, cay và mặn. Tại đỉnh đầu là luân xa đại hỷ lạc, mang 32 cánh và gọi như vậy vì (thể dịch luân hồi) trắng ‘màn tâm thức giác ngộ’ là căn gốc của hỷ lạc, trụ tại đỉnh đầu. Tại đan điền là luân xa nội hỏa có 64 cánh và gọi như thế vì ‘nội hỏa’ (gtum mo) là điểm phát ra đại hỷ lạc trụ tại đan điền. Tại chỗ kín, tức chỗ xương cùng, là luân xa duy trì hỷ lạc có 32 cánh và gọi như thế là vì hỷ lạc nội tâm được duy trì chính yếu từ chỗ kín.*

Các phần tử trắng và đỏ, hiện hữu dưới dạng hộp [tròn] kín [chứa giọt khí trắng bên trên cùng, giọt khí đỏ bên dưới], nằm ở trong kinh mạch trung ương, trụ tại luân xa tim. Ở chính giữa hộp kín này là đồng nhất thể của khí

---

<sup>1</sup> Xem tác giả Lo-sang-gyel-tsen-seng-gay's trong quyển Presentation of the Stage of Completion, 3b.3.

<sup>2</sup> Đoạn này được trích dẫn từ tác giả Lo-sang-gyel-tsen-seng-gays trong quyển Presentation of the Stage of Completion, 3 a. 5ff.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

cực vi tế và của thân thức.

*Năm thức của các giác quan - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân - là các tâm thức thô.<sup>1</sup> Thân thức khái niệm ý thức là tâm vi tế. Còn thân thức trụ trong giọt khí bất hoại là tâm cực vi tế.*

Khí cực vi tế, là khí trợ sinh bất hoại, là nơi mà tiến trình tan rã cuối cùng đi vào [trong tiến trình của sự chết].

[Sự chết xảy ra như thế] là vì nếu chỉ cần có một chút khí mỏng manh, tạo căn cứ của thân thức, còn trụ lại ở bất cứ nơi nào trong thân thể, sự chết không thể xảy ra, trừ trường hợp của khí cực vi tế này.

*Thí dụ điển hình của khí làm căn cứ của thân thức, là trường hợp như con ngựa chính là căn cứ cho người kỵ mã có chỗ để cưỡi.*

### **Các giai đoạn thứ lớp của tiến trình tan rã**

Con người chết đi qua sự tan rã của 25 yếu tố thô - ngũ uẩn, tứ đại, lục căn, ngũ trần và ngũ trí căn bản.

*Tiến trình chết xảy ra qua 8 giai đoạn liên hệ đến sự tan rã của 25 yếu tố (xem biểu đồ 6 và 7).<sup>2</sup> Các giai đoạn từ thứ nhất đến thứ tư bao gồm 22 sự tan rã. Các yếu tố còn lại - thức uẩn, ý thức và ngũ trí căn bản - tan rã trong trong bốn giai đoạn cuối.<sup>3</sup>*

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn trên, 3a.2.

<sup>2</sup> Để hiểu thêm các luận giải về các hiện tượng trên, xem quyển Meditation on Emptiness, Phần 3, Chương I. (Sách đã dẫn)

<sup>3</sup> Tứ trí đầu đã được giảng theo các lời giảng của Lo-sang-Ihun-drup (bLobzang-Ihun-grub, thế kỷ 19) in trong văn bản Instructions on the Stages of Generation and Completion of Bhairava ('Jigs byed bskyed rdzogs khrid yig) (Leh: S. W. Tashigangpa, 1973, III-3), trí căn bản tự nhiên của các pháp là chủng tử thích hợp để chuyển thánh Pháp Thân Trí - là thân thức.

**Biểu đồ 6: Hai mươi lăm yếu tố thô**

<b>ngũ uẩn</b>	<b>ngũ trí căn bản</b>	<b>tứ đại</b>	<b>lục căn</b>	<b>lục trần</b>
sắc	tương tợ đại viên cảnh trí	địa đại	nhãn căn	màu sắc hình dạng
thọ	bình đẳng tánh trí	thủy đại	nhĩ căn	âm thanh
tưởng	diệu quán sát trí	hỏa đại	tỷ căn	mùi hương
hành	thành sở tác trí	phong đại	thiệt căn	vị & xúc
thức	pháp tánh trí <sup>21</sup>		tâm thức	



## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

*Biểu đồ 7: Sự tan rã của hai mươi lăm yếu tố thô*

		phần tử tan rã			
		<i>tan rã thứ nhất</i>	<i>tan rã thứ hai</i>	<i>tan rã thứ ba</i>	<i>tan rã thứ tư</i>
<b>Thứ tự</b>	<b>uẩn</b>	sắc	thọ	tuồng	hành
	<b>đại</b>	địa	thủy	hỏa	phong
	<b>căn</b>	nhãn căn	nhĩ căn	tỷ căn	thiệt & xúc căn
	<b>trần</b>	hình dạng thấy	âm thanh	mùi	vị & xúc
	<b>trí huệ căn bản</b>	tương tự đại viên cảnh trí	bình đẳng tánh trí	diệu quán sát trí	thành sở tánh trí
		phần tử tan rã			
		<i>tan rã thứ năm</i>	<i>tan rã thứ sáu</i>	<i>tan rã thứ bảy</i>	<i>tan rã thứ tám</i>
		80 tâm sở hiện hành và các khí căn cứ của nó	màn tâm tia trắng xuất hiện	màn tâm tia đỏ tăng dần	màn tâm đen định cận mãn

*Giai đoạn tan rã thứ nhất*

Đầu tiên, năm hiện tượng ở mức sắc uẩn tan rã cùng một lúc; đó là sắc uẩn, đại viên cảnh trí căn bản, địa đại, nhãn thức và các hình dạng thấy được [màu sắc và hình thù] nằm trong thân thức của con người.

Các dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã sắc uẩn là tứ chi teo lại và thân thể trở nên yếu ớt mất hết sức lực.

*Chính sự teo nhỏ kích thước lại và mất sức mạnh là dấu hiệu báo trước, thường liên hệ với tuổi già.*

Đại viên cảnh trí căn bản được giảng là một tâm thức [phàm] trong đó xuất hiện rõ ràng nhiều đối tượng cùng một lúc, như là sự phản chiếu trong một tấm gương lớn. Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã là thị lực trở nên mờ và tối.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã địa đại là thân thể trở thành rất gầy ốm, tứ chi lỏng lẻo, và người chết có cảm giác bị nhận chìm xuống đất.

*Cảm giác này làm cho người chết phải kêu lên: “Nâng tôi lên!”<sup>1</sup>*

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã của nhãn thức là người chết không thể nhắm, mở mắt được nữa.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã các hình dạng thấy được trong dòng tâm thức là sự bóng láng của cơ thể giảm mất và sức lực hao mòn.

Dấu hiệu nội tạng của năm sự tan rã này là sự xuất

---

<sup>1</sup> Xem tác giả Na-wang-kay-drup và quyển Presentation of Birth, Death and Intermediate State, 46l.3.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

hiện của một màn xanh mờ gọi là ‘tương tợ ảo tượng’. Nó giống như thấy ảo ảnh của nước trong sa mạc khi ánh mặt trời chiếu trên cát vào mùa hè.

*Màn ảo tượng còn có thể so sánh với một màn khói,<sup>1</sup> tuy nhiên phần lớn giống như ảo tượng hơn.*

### **Giai đoạn tan rã thứ hai**

Sau đó, năm hiện tượng ở mức thọ uẩn tan rã cùng một lúc. Khi thọ uẩn tan rã, dấu hiệu bên ngoài là thức của thân không còn cảm nhận được lạc thọ, khổ thọ hay vô ký đi cùng với tri giác.

Bình đẳng tánh trí căn bản được giải thích là tâm thức [phàm] nhận biết được rằng lạc thọ, khổ thọ hay vô ký là đồng một loại, nghĩa là thuộc về cảm thọ.

*Nó còn được diễn tả như là ý thức nhận biết rằng nhiều từ đồng nghĩa đều mang cùng một ý nghĩa như nhau.<sup>2</sup>*

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã bình đẳng tánh trí là người chết không còn cảm nhận được lạc thọ, khổ thọ hay vô ký đi cùng với ý thức.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã thủy đại là nước bọt, mồ hôi, nước tiểu, máu và các thể dịch tái tạo khô cạn đi nhiều.

*Miệng, mũi, lưỡi, cổ họng khô ráo, và váng đóng trên răng.<sup>3</sup>*

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã nhĩ thức lực là người chết không còn nghe được các âm thanh bên ngoài và bên trong.

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn trên, 461.4.

<sup>2</sup> Xem tác giả Lo-sang-hlun-drup và quyển Instructions on the Stages of Generation and Completion of Bhairava, III.1.

<sup>3</sup> Sách đã dẫn trên, III.5.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã của âm thanh trong dòng tâm thức là tiếng ù ù không còn nổi lên trong tai.

Dấu hiệu bên trong của sự tan rã năm phần tử trên là sự hé rạn của một tấm màn gọi là ‘tương tợ khói’, giống như màn khói thuốc xanh được nhả ra. Nó giống như là một luồng khói cuộn cuộn bay ra từ một ống khói trong giữa một màn khói.

### ***Giai đoạn tan rã thứ ba***

Sau đó, năm hiện tượng ở mức tưởng uẩn tan rã cùng một lúc. Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã tưởng uẩn là người chết không còn ý thức được sự việc của các người thân như là cha mẹ nữa.

Diệu quan sát trí được giảng là tâm thức [phàm] nhận biết được danh tính cá nhân [mục đích v.v...]<sup>1</sup> của người thân. Dấu hiệu tan rã của nó là người chết không nhớ được tên của ai, dù là tên của cha mẹ mình.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã hỏa đại là sức nóng trong cơ thể giảm dần, rồi khả năng tiêu hóa đồ ăn thức uống bị mất.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã tử thức là hơi [không khí] hít vào mũi yếu đi, trong khi hơi thở ra mạnh và dài hơn, và hơi thở như là chồng chất lên nhau.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã của mùi hương trong dòng tâm thức là không còn ngửi thấy được mùi thơm hay mùi khó ngửi nữa.

Dấu hiệu bên trong của sự tan rã 5 phần tử này là thấy xuất hiện nổi lên màn “tương tợ đom đóm”. Giống như là

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn trên, III.2

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

thấy tàn lửa cháy đỏ bắn ra giữa những luồng khói bốc ra từ một ống khói, hay giống như tàn lửa bắn ra từ đám tro tàn dưới đáy chảo đang rang gạo.

### ***Giai đoạn tan rã thứ tư***

Sau đó, năm hiện tượng ở mức hành uẩn tan rã cùng một lúc. Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã hành uẩn là người chết không còn cử động như là đi lại được nữa.

Thành sở tác trí căn bản được giảng giải là tâm thức [phàm] nhận biết được các hoạt động thế giới bên ngoài, mục đích v.v... [của đời này và các đời sau, cũng như làm sao hoàn thành các mục đích đó].<sup>1</sup> Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã trí này là người chết không còn ý thức được các hoạt động đó nữa.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã không đại là 10 khí - khí trợ sinh [thô] v.v...<sup>2</sup> chạy từ nơi trụ của nó về tim, và hơi thở ngừng chuyển động ra vào. Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã thiết thức là lưỡi cứng và rụt lại, và cuống lưỡi trở nên xanh xạm.

Dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã vị của lưỡi trong dòng tâm thức là người chết không còn cảm nhận phân biệt được 6 vị khác nhau [ngọt, chua, đắng, se, cay và mặn].

Bởi vì đến đây thì năng lực cảm giác và xúc giác cũng phải tan rã, và dấu hiệu bên ngoài của sự tan rã đó là người chết không còn có cảm giác trơn hay nhám nữa.

Dấu hiệu bên trong của tất cả 7 sự tan rã trên là thấy

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn trên, III.2.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn, Mật tông Tây Tạng của Tổ Tông Khách Ba, tr. 86-8.

một sự xuất hiện gọi là ‘tương tợ ngọn đèn bơ cháy’. Nó giống như là ngọn lửa đèn bơ cháy xèo xèo lúc sắp tắt.

**Ý nghĩa của “sự tan rã”:** Về vấn đề làm thế nào mà một phần tử trước tan rã vào trong phần tử sau thì phải hiểu là khi năng lực của [khí kết hợp với] phần tử trước [trong danh sách kê ra là đất, nước, lửa và gió] làm căn cứ của thân thức bị rút đi, thì năng lực dùng làm căn cứ của phần tử sau lại nổi bật lên. Cái đó gọi là sự tan rã của phần tử trước vào trong phần tử sau chứ không phải là trường hợp một phần tử này trở thành bản chất của phần tử kia.

Đất tan rã vào trong nước nghĩa là năng lực khí-đất làm căn cứ của thân thức bị thoái hóa, trong khi đó, năng lực khí-nước làm căn cứ của thân thức lại nổi bật rõ rệt hơn. Vậy, vì điều này giống như là một sự chuyển nhượng của năng lực trước đến năng lực sau nên ta gọi là đất tan rã vào trong nước, chứ không phải là trường hợp đất thường hòa tan vào trong nước thường. Điều này cũng áp dụng cho những sự tan rã khác nữa.

### ***Giai đoạn tan rã thứ năm***

Sau khi tứ đại tan rã, năm hiện tượng ở mức ý thức phải xuất hiện theo giai đoạn thứ lớp. Năm hiện tượng này là: 1. Tâm thức của 80 tâm sở hiện hành, 2. Tâm thức màn trắng tỏa ra, 3. Tâm thức màn đỏ tăng dần tỏa ra, 4. Tâm thức màn đen cận mãn, và 5. Tâm thức ánh tịnh quang của sự chết.

*Tám mươi tâm sở hiện hành chia ra làm 3 nhóm - 33 tâm sở của tâm thức màn trắng xuất hiện, 40 tâm sở của tâm thức*

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

màn đỏ tăng dần, 7 tâm sở của tâm thức màn đen cận mãn.<sup>1</sup> Nhóm tâm sở đầu tiên liên hệ đến sự di chuyển khí thô làm căn cứ cho các đối tượng và do đó dùng để biểu thị hoặc để minh họa - cho những người chưa từng trực tiếp trải qua màn tâm thức trắng - hiểu là khí làm căn cứ cho nhóm đầu có bản chất thô hơn tâm thức màn đỏ tăng dần và màn đen cận mãn. Sự suy diễn này: các tâm thức của màn trắng xuất hiện có bản chất thô rất có lý, vì nhóm tâm sở đầu là dấu vết hay tác dụng của tâm thức màn trắng xuất hiện trong tiến trình thứ tự ngược đi từ các trạng thái vi tế đến thô. Ba mươi ba tâm sở gồm:

1. Không tham muốn nhiều: tâm thức không tham muốn đối tượng
2. Không tham muốn vừa
3. Không tham muốn ít
4. Ý thức tìm và đến: ý thức đi tìm đối tượng bên ngoài và tìm đến đối tượng bên trong tâm thức
5. Buồn nhiều: ý thức đau khổ vì xa lìa đối tượng vừa ý
6. Buồn vừa
7. Buồn ít
8. An tịnh: tâm thức trụ trong an lạc
9. Khái niệm: tâm dao động vì sức sáng của đối tượng
10. Sợ hãi nhiều: sợ hãi phát sinh khi phải gặp đối tượng không vừa ý
11. Sợ hãi vừa
12. Sợ hãi ít
13. Dính mắc nhiều: dính mắc vào đối tượng vừa ý
14. Dính mắc vừa
15. Dính mắc ít
16. Chấp thủ: tâm thức trọn vẹn dính mắc vào các đối tượng

---

<sup>1</sup> Đoạn này nói về 80 tâm sở, được trích dẫn từ tác giả Lo-sang-gyel tsen-seng-gay trong quyển Presentation of the Stages of Completion, 7b.5-10b.3, và Tổ Tông Khách Ba trong quyển Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages', 230b.4-235b.2.

*của dục giới*

17. *Bất thiện hay si mê: tâm nghi ngờ các giá trị của thiện nghiệp*
18. *Đói: tâm ham muốn thức ăn*
19. *Khát: tâm ham muốn thức uống*
20. *Cảm thọ nhiều: tâm nhận biết lạc thọ khổ thọ và vô ký*
21. *Cảm thọ vừa*
22. *Cảm thọ ít*
23. *Khái niệm của người biết*
24. *Khái niệm của sự biết*
25. *Khái niệm của đối tượng được biết*
26. *Quán cá nhân: tâm phân tích nhận ra cái gì là tốt và không tốt*
27. *Tàm: tâm tránh làm điều bất thiện vì thấy là sai hoặc vì thọ giới của tôn giáo*
28. *Từ: ước muốn thoát đau khổ*
29. *Tha thứ: tâm hoàn toàn che chở đối tượng quán sát*
30. *Tham muốn gặp gỡ cái đẹp*
31. *Lo ngại: tâm mê muội, không trụ nơi an ổn*
32. *Thủ: tâm tích trữ của cải*
33. *Ganh tỵ: tâm phiền não vì ganh ghét sự giàu có của người khác*

*Bốn mươi tâm sở của nhóm thứ hai liên hệ đến các vận chuyển trung bình của khí làm căn cứ cho đối tượng; như vậy, các tâm sở này dùng để chỉ rõ hoặc minh họa cho những người chưa từng trải qua nó - hiểu là khí làm căn cứ cho tâm thức màn đỏ hoặc cam tăng dần có sự vận chuyển trung bình so với các tâm thức màn trắng và màn đen cận mãn. Nói cách khác, khi tâm thức trở nên vi tế hơn thì cũng mang ít tính nhị nguyên hơn. Điều suy diễn về tâm thức màn đỏ tăng dần này có lý vì nhóm tâm sở này mang dấu vết hay tác dụng của tâm thức màn đỏ tăng dần khi đi theo tiến trình thứ tự ngược để vào các trạng thái thô hơn. Bốn mươi tâm sở này là:*



## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

1. Tham ái: chấp trước vào đối tượng chưa chiếm hữu được
2. Thủ: giữ chặt đối tượng đã chiếm hữu
3. Phỉ lạc nhiều: tâm vui sướng khi gặp đối tượng vừa ý
4. Phỉ lạc vừa
5. Phỉ lạc ít
6. Hoan hỉ: lạc thọ khi đạt được đối tượng ham muốn
7. Say mê: khi tâm thức gặp lại đối tượng ham muốn nhiều lần
8. Kinh ngạc: quán sát đối tượng chưa từng xuất hiện trước đó
9. Kích thích: tâm thức náo động khi nhận thức đối tượng vừa ý
10. Mãn nguyện: hài lòng khi gặp đối tượng vừa ý
11. Ôm ấp: ham muốn ôm ấp vào lòng
12. Hôn: ham muốn hôn
13. Bú mút: ham muốn bú mút
14. Định: tâm thức an trụ không thay đổi
15. Tinh tấn: tâm thức hướng về điều thiện
16. Kiêu mạn: tâm thức cho mình cao hơn người
17. Hành: tâm thức muốn hoàn tất công việc
18. Trộm cướp: ham muốn cướp đoạt của cải
19. Vũ lực: ham muốn chinh phục quân địch
20. Hăng hái: tâm thức quen thuộc với con đường hành thiện nghiệp
21. Hành ác nghiệp nhiều: hành các điều bất thiện vì kiêu mạn
22. Hành ác nghiệp vừa
23. Hành ác nghiệp ít
24. Sôi nổi: ham muốn tranh luận với người giỏi mà không có lý do
25. Ve vãn: ham muốn vui chơi khi gặp đối tượng thu hút
26. Tính giận dữ: tâm oán hận
27. Tâm thiện: ước muốn tinh tấn làm điều thiện
28. Nói rõ và nói thật: ước muốn nói cho mọi người đều hiểu rõ và không nói sai nhận thức của mình trên sự kiện
29. Nói dối: ước muốn nói sai nhận thức của mình
30. Quyết định: ý chắc chắn

31. Không nắm giữ: tâm thức không ham muốn nắm giữ đối tượng
32. Bồ thí: ước muốn đem của cải cho người
33. Cổ vũ: ước muốn thúc đẩy người lười biếng tu học đạo
34. Dũng cảm: ước muốn chiến thắng kẻ thù như là phiến não
35. Vô tà: hành bất thiện mà không có ý muốn tránh tà hạnh vì chính mình không đồng ý hoặc vì giới luật cấm đoán
36. Lừa dối: lừa lọc kẻ khác vì đạo đức giả
37. Sắc bén: ý thức bén nhạy
38. Sa đọa: tâm thức quen với các tà kiến
39. Ác hại: ước muốn làm tổn thương kẻ khác
40. Gian xảo: tính bất lương

Bảy tâm thức của nhóm thứ ba liên hệ đến các vận chuyển yếu của khí làm căn cứ cho các đối tượng; như vậy chúng dùng để biểu thị hay minh họa tâm thức màn đen cận mãn cho những người chưa từng trải qua nó. Đó là vì nhóm tâm sở này là dấu vết hay tác dụng của tâm thức màn đen cận mãn khi đi theo tiến trình thứ tự ngược để vào các trạng thái thô hơn. Bảy tâm sở này là:

1. Quên: sự suy kém trí nhớ
2. Nhầm lẫn: như khi nhận lầm ảo ảnh là nước
3. Không nói: không muốn nói
4. Trầm cảm: tâm phiền muộn
5. Giải đãi: lười biếng không hăng hái làm điều thiện
6. Hoài nghi
7. Tham ái vừa: tâm thức mà tham và sân ở trạng thái bằng nhau.

Tám mươi tâm sở và khí căn cứ của nó phải tan rã trước khi đi vào tiến trình của màn trắng tỏa rạng vì cách tiếp thu của nó và của tâm thức màn trắng trái ngược nhau. Và cũng vì có sự khác biệt lớn lao về thô và tế của hai thứ

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

trên, trạng thái thô như 80 tâm sở không thể tồn tại lúc tâm thức [màn trắng] xuất hiện.

Khi 80 tâm sở và khí căn cứ của nó bắt đầu tan rã vào tâm màn trắng tỏa rạng thì người chết thấy ảo ảnh ngọn đèn bơ cháy hiện ra. Khi 80 tâm sở tan rã vào tâm màn trắng thì dấu hiệu của chính tâm màn trắng này là sự tỏa rạng của một màn ánh sáng cực kỳ trong suốt và trống rỗng đồng thời với ánh sáng trắng mờ giống như bầu trời đêm tràn ngập ánh trăng mùa thu trong một bầu trời không gợn vẩn mây.

Nguyên nhân xuất hiện màn này là vì tất cả các khí trong kinh mạch bên phải và trái phía trên tim đã chảy về kinh mạch trung ương ngang qua lỗ mở bên trên [ở đỉnh đầu]. Qua lực vận chuyển này, nút thắt của các kinh mạch ở đỉnh đầu bị nối lỏng ra, và, vì giọt khí trắng lấy từ cha - có hình dạng chữ ham (chữ Tây tạng) lật ngược - có bản chất là nước, nên chảy từ trên xuống dưới. Khi giọt khí trắng chảy đến bên trên cái nút 6 vòng của kinh mạch phải và trái tại luân xa tim thì tâm màn trắng tỏa rạng bắt đầu xuất hiện. Như thế, đây không phải là trường hợp như là sự xuất hiện của ánh trăng v.v... chiếu từ bên ngoài.

Gọi là ‘xuất hiện’ [vì thấy hiện ra màn giống như sự tỏa rạng của ánh trăng]<sup>1</sup> và, ‘hư không’ [vì trống rỗng không còn tám mươi tâm sở hiện hành cũng như không còn các khí căn cứ của chúng].

---

<sup>1</sup> Câu này và câu kế tiếp được trích dẫn từ tổ Tông Khách Ba trong quyển Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) ‘The Fire Stages’, 225b.1.

***Giai đoạn tan rã thứ sáu***

Sau đó, tâm thức màn trắng xuất hiện và các khí căn cứ của nó tan rã vào tâm màn đỏ tăng. Khi tâm thức màn đỏ tăng dần hé rạn, có một màu đỏ hay cam xuất hiện, trống rỗng và chân không nhưng trong suốt hơn trước. Màu đỏ này tỏa sáng như bầu trời mùa thu, không gọn vẩn mây và tràn ngập ánh mặt trời.

Nguyên nhân xuất hiện màn này là vì tất cả các khí trong kinh mạch bên phải và trái phía dưới tim đã chảy về kinh mạch trung ương bằng lỗ mở bên dưới [ở xương cùng của cột xương sống hay là ở bộ phận sinh dục]. Qua lực vận chuyển này, nút thắt ở luân xa châu báu của chỗ kín [bộ phận sinh dục] và nút thắt ở luân xa đan điền cùng bị nổi lỏng ra từ từ. Vì thế, giọt khí đỏ lấy từ mẹ ở giữa luân xa đan điền chảy ngược lên phía trên, giọt đỏ có hình dạng một gạch đứng [dọc] của chữ a ngắn trong tiếng Phạn [gạch đứng này khi thêm vào chữ a ngắn thì sẽ làm thành chữ a dài]. Cho đến khi giọt đỏ chảy lên đến phía dưới cái nút 6 vòng của kinh mạch phải và trái tại tim, tâm thức màn đỏ hay cam xuất hiện. Như vậy, đây không phải là trường hợp của sự tỏa rọi ánh sáng mặt trời v.v... chiếu từ ở bên ngoài.

Gọi là ‘xuất hiện màn đỏ tăng dần’ [vì màn xuất hiện này chói lọi như ánh mặt trời]<sup>1</sup> và, ‘rất trống rỗng’ [vì không còn tâm màn trắng nào hiện hành cũng như không còn các khí căn cứ của nó].

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn trước, 225b.2.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

### *Giai đoạn tan rã thứ bảy*

Sau đó, tâm thức màn đỏ tăng dần cùng với các khí căn cứ của nó tan rã vào trong tâm thức màn đen cận mãn. Trong phần đầu, thấy hé rạn một màn không, màu đen trống rỗng, như bầu trời mùa thu không gợn vẩn mây và tràn ngập màn đen dày đặc của lúc đêm tối bắt đầu.

Khí trên và dưới trong kinh mạch trung ương đã tụ về luân xa tim, và qua lực vận chuyển này, nút thắt 6 vòng tại tim của hai đường kinh mạch phải và trái nổi lỏng ra. Lúc ấy giọt khí trắng phía trên [có hình dạng chữ ham (chữ Tây tạng) lật ngược] chảy xuống và giọt khí đỏ bên dưới [có hình dạng gạch đứng] chảy ngược lên trên. Hai khí này nhập vào giữa khí bất hoại trắng-đỏ, hiện hữu dưới dạng một cái hộp đóng kín, ở chính giữa kinh mạch trung ương trụ ở tim. Khi hai giọt khí này giao nhau, tâm thức màn đen cận mãn xuất hiện; như thế, đây không phải là trường hợp xuất hiện bóng tối v.v... đến từ bên ngoài.

Gọi là ‘cận mãn’ [vì màn xuất hiện này gần với tâm thức ánh tịnh quang]<sup>1</sup> và, ‘cực kỳ trống rỗng hay tột không’ [vì không còn tâm thức màn đỏ tăng cũng như không còn các khí căn cứ của nó].

Đoạn đầu của tâm thức màn đen cận mãn đi kèm theo bởi cảm giác có một đối tượng; nhưng trong giai đoạn sau, người chết không cảm biết một đối tượng nào nữa, như thể bị ngắt xiủ đi không biết gì nữa, và chìm trong bóng tối. Sau đó, tất cả các khí và các tâm thức ngẫu nhiên nổi lên từ khí cực vi tế và tâm thức đều ngừng hoạt động.

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn trước, 225b.3.

Phần sau của tâm màn đen cận mãn trong trạng thái vô tri tiếp tục cho đến khi tỉnh lại nhận biết khí cực vi tế và tâm thức - vốn vẫn tồn tại [nhưng không hiển hiện] ngay từ đầu trong trạng thái bình thường - hoạt động trở lại. Khi điều đó xảy ra thì bắt đầu hé rạng tâm thức ánh tịnh quang của sự chết.

Định nghĩa của tâm thức màn trắng tỏa rạng xuất hiện là:<sup>1</sup> một tâm thức (1) xuất hiện ngay khi các tâm sở tan rã và cho đến khi chúng vận hành trở lại [nghĩa là khi nó phục hồi trở lại], (2) nó xuất hiện dưới dạng một màn trắng và trống rỗng tỏa rạng, giống như bầu trời mùa thu không gợn vẩn mây tràn ngập bởi ánh sáng trắng và (3) nó không có sự xuất hiện của bất cứ tâm thô nhị nguyên nào khác.

*Mặc dù 80 tâm sở đã tan rã, màn tâm xuất hiện này vẫn còn là khái niệm, nhị nguyên, dù là đã có thay đổi vi tế hơn. Nó không phải là lý luận, nhưng bao hàm những yếu tố hình tượng, nên vẫn là 'tâm khái niệm nhị nguyên'. Tâm thức ánh tịnh quang, ngược lại, hoàn toàn vô khái niệm và bất nhị.*

Định nghĩa của tâm thức màn đỏ tăng là: một tâm thức (1) xuất hiện ngay khi các tâm sở tan rã và cho đến khi nó vận hành trở lại [nghĩa là khi nó phục hồi trở lại], (2) nó xuất hiện dưới dạng một màn đỏ tỏa sáng và trống rỗng hé rạng, giống như bầu trời mùa thu không gợn vẩn mây tràn ngập bởi ánh sáng mặt trời và (3) nó không có sự xuất hiện của bất cứ tâm thô nhị nguyên nào khác.

---

<sup>1</sup> Các định nghĩa này trích từ kiểu mẫu của Tổ Tông Khách Ba trong quyển Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages', 226b.4-230b.4. Tổ Tông Khách Ba trích dẫn từ tác giả Aryadeva (Thánh Thiên) trong quyển Lamp Compendium of Practice (Charyamelakapradipa) (226b.4-2271).1).

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

Định nghĩa của tâm thức màn đen cận mãn là: một tâm thức (1) xuất hiện ngay khi các tâm sở tan rã và cho đến khi nó vận hành trở lại [nghĩa là khi nó phục hồi trở lại], (2) nó xuất hiện dưới dạng màn tỏa rạng trống rỗng tuyền một màu đen, giống như bầu trời mùa thu không gợn vẩn mây tràn ngập bởi bóng đen dày đặc như lúc đêm tối bắt đầu và (3) nó không có sự xuất hiện của bất cứ tâm thô nhị nguyên nào khác.

### *Giai đoạn tan rã thứ tám*

Khi tâm thức màn đen cận mãn tan rã vào ánh tịnh quang thì nửa phần thứ hai của tâm này, trong trạng thái vô tri, đã bị tiêu tan mất. Không còn một sự xuất hiện của tâm thô nhị nguyên nhỏ nhất nào, và bắt đầu xuất hiện tâm thức hé rạng cực kỳ trong suốt của ánh tịnh quang. Nó giống như màu sắc tự nhiên của bầu trời buổi bình minh mùa thu, không vẩn đục bởi ba nguyên nhân ô nhiễm - ánh trăng, ánh mặt trời và bóng tối. Sự xuất hiện này giống như khi ta vào trong tâm thức thiền định cân bằng, thực chứng thẳng vào trong tánh Không.

Nguyên nhân xuất hiện ánh tịnh quang là vì các giọt khí trắng và đỏ tan rã [theo thứ tự]<sup>1</sup> vào trong khí bất hoại trắng-đỏ [trụ ở tim], và tất cả các khí trong kinh mạch trung ương tan rã vào trong khí trợ sinh cực vi tế. Từ đó, khí cực vi tế và tâm thức vốn hiện hữu trong tình trạng bình thường ngay từ đầu [ở trạng thái không hiện hành] trở nên tác động, do đó một ánh tịnh quang như

---

<sup>1</sup> Xem tác giả Na-waiig-kay-drup và quyển Presentation of Birth, Death and Intermediate State, 464.6.

thế hé rạng. Vì vậy, đây không phải như là trường hợp xuất hiện của bầu trời hư không trống rỗng ở bên ngoài.

Nó được gọi là ‘ánh tịnh quang của sự chết’ và ‘nhất thiết Không’ [vì không còn 80 tâm sở, không còn màn tâm thức xuất hiện đỏ tăng hay đen cận mãn cũng như hết tất cả các khí làm căn cứ của tâm]. Đó là sự chết thực sự.

Đây là Pháp thân căn bản [gọi vậy bởi vì nó là căn bản của sự tẩy tịnh để được chuyển hóa thành Pháp thân]. Tánh Không ấy được gọi là Chân Thân căn bản, và tâm thức lấy thân căn bản này làm đối tượng được gọi là Pháp thân Thực chứng Trí tuệ căn bản.

[Phần lớn]<sup>1</sup> người bình thường trụ trong ánh tịnh quang trong ba ngày, sau đó các dấu hiệu phần tử trắng và đỏ bắt đầu xuất hiện.

*Có một chút máu hoặc đờm tiết ra từ lỗ mũi và / hay là bộ phận sinh dục - đó là các phần thô còn sót lại của các giọt khí tan rã ở tim.*

Tuy nhiên, trong trường hợp khi các đại bị tiêu hao nhiều vì bệnh nặng, dấu hiệu phần tử trắng và đỏ không xuất hiện dù có qua bao nhiêu ngày sau đi nữa.

*Những người trong trường hợp này, có thể không nhập nổi vào trong ánh tịnh quang dù chỉ một ngày.<sup>2</sup>*

Cũng còn nói rằng các hành giả du già, tùy theo trình độ chứng đắc cao hay thấp, có thể hòa ánh tịnh quang

---

<sup>1</sup> Xem tác giả Lo-sang-hlun-drup và quyển Instructions on the Stages of Generation and Completion of Bhairava, 112.3.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn trên, 112.4.



## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

với Pháp thân và trụ như thế trong ít hay nhiều ngày [thêm] hơn.

### ***Điểm cần làm sáng tỏ***

**Tan rã:** Về cách thức các tâm thức màn trắng hé rạn, đỏ tăng và đen cận mãn tan rã, là năng lực của tâm thức trước ngưng và tâm sau trở nên nổi bật. Đây được gọi là sự tan rã của tâm trước vào tâm sau, nhưng không phải là tâm trước trở thành cùng bản chất với tâm sau.

**Bầu trời mùa thu:** Lý do tại sao bầu trời mùa thu được dùng làm thí dụ: vì mưa mùa hạ đã quét sạch các bụi đất trong không khí, và như thế bầu trời không bị vẩn đục bởi các đám mây. Vì sự kết hợp hai điểm đặc biệt trên thường xảy ra một cách rất rõ rệt vào mùa thu, nên bầu trời mùa thu được dùng làm thí dụ.

Thêm nữa, cũng như không gian là hư không trống rỗng, là sự phủ nhận của tất cả mọi tiếp xúc với vật thô, thì cũng thế, các sự xuất hiện của các tâm khái niệm thô đã tiêu tan trong các tâm thức ấy và một màn rỗng không hé rạn trong cùng một lúc với bốn màn ‘Không’ [không, chân không, tột (đại) không và nhất thiết không]. Trên hai phương diện này, cách thức xuất hiện [trong bốn trạng thái kể trên] cũng tương tự như bầu trời thu, vì vậy dùng nó làm thí dụ. Không phải là sự xuất hiện của bầu trời v.v... hé rạn trong các trường hợp này.

**Khí thô và vi tế:** Hỏi: Trước khi các tâm thức xuất hiện, nếu 80 tâm sở và các khí làm căn cứ cho chúng đã tan rã, thì làm sao còn có các khí tan vào lúc tâm màn trắng hé rạn, đỏ tăng và đen cận mãn ?

Đáp: Nói chung, khí có nhiều loại khác nhau, gồm thô và vi tế; vậy cho dù khí thô đã hoàn toàn tan rã, khí vi tế vẫn còn. Vì thế, khoảng thời gian ấy chỉ còn có khí vi tế làm căn bản cho tâm thức bắt đầu từ lúc khí [từ tứ đại] tan rã vào trong màn trắng xuất hiện cho đến lúc màn đen cận mãn tan rã vào trong ánh tịnh quang.

Hư không và tánh không. Trong lúc bốn màn Không xuất hiện, các tâm sở thô biến mất dần trong tâm thức, vì các tâm này và cả các đối tượng xuất hiện của chúng trở nên vi tế hơn các tâm và đối tượng trước. Từ đó, hư không hé rạng; nhưng đây không phải là trường hợp lấy tánh Không làm đối tượng của tâm.

Trong các dịp đó, chỉ có các màn xuất hiện của hiện hữu thực sự mới khởi lên đối với người bình thường chưa thực chứng đạo; các màn xuất hiện của hiện hữu huyền giả không khởi lên. Đó là vì bốn trạng thái tâm thức Không hé rạng với tất cả các chúng sinh hữu tình đang đi vào sự chết; nếu nhân cơ hội đó mà thực chứng được tánh Không thì tất cả mọi người sẽ đạt giải thoát [ra khỏi luân hồi sinh tử] không cần chút công phu. Điều này không có lý.

*Khi ánh tịnh quang xuất hiện, một người bình thường sẽ khởi tâm rất sợ hãi vì nghĩ là mình sẽ bị tiêu diệt.<sup>1</sup>*

Người bình thường trải qua sự xuất hiện ánh tịnh quang của sự chết mà không biết chắc, không có một tâm thức liễu ngộ.

***Ánh tịnh quang mẹ và ánh tịnh quang con:*** Ánh tịnh quang của sự chết là ánh tịnh quang ‘mẹ’, trong khi ánh tịnh

---

<sup>1</sup> Xem tác giả Na-wang-kay-drup và quyển Presentation of Birth, Death and Intermediate State, 466.2.

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

quang hé rạng nhờ năng lực của thiên định trong lúc ngủ và trạng thái thức dậy khi tu tập đạo gọi là ánh tịnh quang ‘con’. Phép thiên định để hòa hợp hai ánh tịnh quang này trong giai đoạn xuất hiện ánh tịnh quang của sự chết gọi là phép hòa hợp ánh tịnh quang mẹ và con.

**Hỏi:** Ánh tịnh quang của sự chết nói chung có đầy đủ điều kiện (để giải thoát ta) không ?

**Đáp:** Mặc dù ánh tịnh quang mẹ và con được hòa hợp và an định trong cảnh giới [tánh Không] bởi hành giả du già là một trạng thái ánh tịnh quang có đầy đủ điều kiện (để giải thoát ta), nhưng ánh tịnh quang của sự chết hé rạng trong trường hợp một người bình thường - không phải do năng lực thiên định đạt được mà là do sự tự nhiên của nó - chỉ là trường hợp gán tên ‘ánh tịnh quang’ cho hiện tượng ngừng xuất hiện của các tâm sở nhị nguyên thô. Ánh tịnh quang loại này không đủ để giải thoát.

Nói chung, ánh tịnh quang có hai loại - ánh tịnh quang khách là Tánh Không [vô tự tánh] vi tế, và ánh tịnh quang chủ là trí tuệ thực chứng tánh Không vi tế này.

### ***Kết luận***

[Như trong phần giảng của chương 4] các giai đoạn của sự chết được mang vào trong con đường đạo, qua tiến trình tu tập sử dụng cái chết để nhập Pháp thân, trong các giai đoạn Tự Khởi và Hoàn Tất của pháp môn tu Trì Chú Tối Thượng Du Già. Hai giai đoạn này là sự tu tập căn bản để tẩy tịnh thân tâm bằng phương tiện tu tập ánh tịnh quang ẩn dụ (con) và ánh tịnh quang thực sự (mẹ). Vì thế, hiểu thấu đáo các đề tài này là điều rất quan trọng.

## **2. CÁC GIAI ĐOẠN HOÀN TẤT THÂN TRUNG ẤM**

Tâm thức ánh tịnh quang trụ trong bất động dù bao lâu đi nữa, cuối cùng cũng sẽ có một sự chuyển động nhẹ như là một thoáng rung mình trong tâm thức ấy. Thế là bắt đầu ra khỏi ánh tịnh quang. Ở điểm này, khí cực vi tế và thần thức lià khỏi các giọt khí trắng-đỏ đã mở ở tại tim và thoát ra ngoài. Bỏ cơ thể lại, và một thân mới là thân trung ấm được thành hình. Cùng lúc, giọt khí trắng từ tim chảy xuống và tiết ra ngoài chỗ kín của người nam hay nữ, trong khi đó, giọt khí đỏ chảy ngược lên và tiết ra khỏi lỗ mũi.

Khí trợ sinh này, là căn cứ của ánh tịnh quang sự chết và có ánh sáng ngũ sắc, bây giờ tác động làm nhân trọng yếu của thân trung ấm.

*Màu sắc của khí trợ sinh cực vi tế, tự nó là màu trắng, nhưng nó phát xạ ra 5 màu sắc: trắng, đỏ, vàng, xanh lục và xanh dương.*

Khí trợ sinh này cũng tác động làm cộng nhân của tâm thức của thân trung ấm.

Tâm thức ánh tịnh quang sự chết tác động làm cộng nhân của thân và làm nhân trọng yếu của tâm thức thân trung ấm. Nhờ vào đó, thân trung ấm, lúc đó là một thân tạo bằng khí với hình dạng của thân người trong cảnh giới tái sinh sắp tới, được thực sự thành hình, nhưng tách rời khỏi các uẩn của thân cũ [là thân của kiếp vừa mới chết] mang theo nghiệp quả [của các hành động quá khứ].

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

*Thân của kiếp trung ấm mang hình dáng của thân sẽ phải tái sinh trong đời sau, dầu là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a tu la hay trời.*

Lúc đó, ba tâm thức gồm màn trắng xuất hiện, đỡ tăng, đen cận mãn đã được giáng trong phần trước sẽ khởi lên tuần tự theo tiến trình ngược. Sự hé rạn của tâm thức đen cận mãn trong tiến trình ngược, sự chấm dứt của ánh tịnh quang sự chết và sự cấu tạo của thân trung ấm xảy ra cùng một lúc. Trong nhiều kinh sách - như kinh Đại [Đại thừa] và kinh tiểu [Tiểu thừa], Trí tuệ [A tỳ đàm vi diệu pháp] và Du Già Sư Địa Luận của tổ Vô Trước -<sup>1</sup> đều viết rằng sự chấm dứt của cái chết và sự cấu tạo của thân trung ấm xảy ra đồng thời, như là [chuyển động lên và xuống] ở hai bên đầu cán cân. Hơn nữa, vì thân trung ấm sinh ra một cách tự nhiên nên các chi nhỏ lớn (tay chân) của nó cũng được cấu tạo thành cùng một lúc.

Ngay khi thân trung ấm vừa thành hình, tâm thức của nó lúc đó là tâm của màn đen cận mãn trong tiến trình ngược. Từ đó, tâm đỡ tăng của tiến trình ngược phát sinh; rồi sau đó, tâm màn trắng xuất hiện và tiếp theo là 80 tâm sở hiện hành. Trong lúc đó, các dấu hiệu biểu hiện - từ [đen] cận mãn đến ảo tượng - xảy ra tuần tự theo tiến trình thứ tự ngược đã giáng lúc trước.

---

1 Luận Đại thừa và Tiểu thừa (A tỳ đàm vi diệu pháp) luôn trích dẫn theo thứ tự các trước tác của Tổ Vô Trước Asanga's Compendium of Knowledge (Abhidharmasamuchchaya) và Tổ Thế Thân Vasubandhu's Treasury of Knowledge (Abhidharmakosha). Về luận của Tổ Vô Trước: Asanga's Five Treatises on the Levels, xem tác giả Hopkins và quyển Meditation on Emptiness, trong phần Thư Mục Tham Khảo.

Thứ tự bây giờ là:

1. Ánh tịnh quang
2. Đen cận mãn tỏa rạng
3. Đỏ tăng tỏa rạng
4. Trắng xuất hiện tỏa rạng
5. Ngọn lửa đèn bơ cháy
6. Đom đóm
7. Khói
8. Ảo tượng

Thân trung ấm vội vã đi tìm nơi tái sinh, tìm hương [để ăn mà sống] v.v... Vì mang một thân có tâm thức cực vi tế, tạo thành chỉ nhờ năng lượng của khí, và vì đã bỏ lại thân thô lậu cấu tạo bởi các phần tử nặng trước gồm thịt, máu thô v.v..., thân trung ấm được gọi là Báo thân căn bản [mang ý nghĩa, nó là căn bản của sự tẩy tịnh để có thể chuyển hóa thành Báo thân]. Nó còn được gọi là thực hương ấm [vì nó ăn mùi hương mà sống].

**Hỏi:** Có thí dụ nào có thể diễn tả cụ thể hơn sự hiện hữu của thân trung ấm không ?

**Đáp:** Trong đời sống thường ngày, khi ta đi vào giấc ngủ, 4 dấu hiệu [ảo tượng, khói, đom đóm, và ngọn lửa đèn bơ cháy] và bốn giai đoạn Không [Không, tột Không, đại Không, và nhất thiết Không] của giấc ngủ cũng hé rạng như các giai đoạn trong tiến trình sự chết, nhưng rất ngắn gọn. Ánh tịnh quang sự ngủ [thô hơn ánh tịnh quang sự chết] cũng hé rạng, và khi ta ra khỏi ánh tịnh quang sự ngủ là ta sẽ mang một thân trong mộng (lúc ngủ mơ) [tương tự khi ra khỏi ánh tịnh quang sự chết là

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

vào thân trung ấm]. Khi xuất ra khỏi ánh tịnh quang sự ngủ, thân trong mộng được cấu tạo thành, và ta nằm mơ thấy làm đủ thứ chuyện trong giấc mơ. Rồi khi bắt đầu thức dậy, thân mộng làm bằng khí sẽ tan rã bắt đầu từ ngoại vi, như làn hơi thở trên mặt gương, và tụ nơi tim, thân này tan rã vào trong khí cực vi tế và tâm thức, vốn là một tự thể không phân lìa nằm trong kinh mạch trung ương tại tim của các phần tử (các đại) của thân và tâm ý trước khi ngủ. Từ đó, ta thức giấc và làm các hoạt động bình thường.

### ***Mô tả thân trung ấm***

***Đặc tính:*** Tự thể của thân trung ấm mang 5 đặc tính:<sup>1</sup>

1. Nó có đầy đủ các giác quan.
2. Vì nó sinh ra một cách tự nhiên, tất cả các chi (tay chân) chính và phụ của nó sinh ra đầy đủ đồng thời với thân.
3. Vì nó có thân vi tế nên không thể bị tiêu diệt dù bằng vật cứng như kim cương.
4. Trừ nơi tái sinh của nó như là trong dạ con, bụng của người mẹ, ngoài ra không vật gì có thể cản được thân trung ấm đi qua, dù là núi non, hàng rào v.v...

---

<sup>1</sup> Phần giảng về năm đặc tính này dựa theo lời dạy của tổ Thế Thân Vasubandhu's Treasury of Knowledge (III.14), trang 5590, quyển 115, 119.2.4, và các chú giải của tổ, trang 5591, quyển 115, 171-5.4.

5. Qua sức mạnh của nghiệp lực, nó có thể đi đến bất cứ nơi nào nó muốn, cho dù là Đức Phật cũng không cản được.

**Thay đổi thể loại.** Ngài Thế Thân trong bài luận Kho Tàng Trí Tuệ (A tỳ đàm câu xá luận)<sup>1</sup> giảng nghĩa là khi thân trung ấm của một thể loại nào đó đã thành hình thì nó không thể thay đổi được nữa [có 6 cõi tái sinh là: thiên, a tu la, nhân, súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục]. Tuy nhiên, trong quyển luận Tóm lược Trí tuệ (A tỳ đàm tập luận) của tổ Vô Trước nói rằng dù một khi thân trung ấm của một thể loại đã thành hình, không có gì chắc chắn là nó sẽ phải đi tái sinh đúng theo thể loại đó, đã có những trường hợp đảo nghịch sang thể loại tái sinh khác. Các kinh sách trong hệ phái tiểu [Tiểu thừa] và đại [Đại thừa] A tỳ đàm đã ghi lại có trường hợp người chết đạt được quả Diệt Tận do sự hộ trì lúc còn ở thân trung ấm; do đó, không thể quả quyết là bắt buộc phải đi tái sinh đúng thể loại thân trung ấm đã thọ.

**Từ đồng nghĩa.** Ngài Thế Thân trong bài luận Kho Tàng Trí Tuệ (A Tỳ Đàm Câu Xá Luận)<sup>2</sup> giảng nghĩa là các chữ ‘thần thức’, ‘thân tìm thọ báo tái sinh’, ‘thực hương ấm’, ‘thân trung ấm’ và ‘thân tìm tái sinh’<sup>3</sup> đều đồng nghĩa.

**Thọ mạng của thân trung ấm.** Thọ mạng của một kiếp [thân trung ấm] dài nhất là 7 ngày; tuy nhiên, vì có

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn, III.14 (trang 5590, quyển 115, 119.2.4 và trang 5591, quyển 115, 171.6.7).

<sup>2</sup> Sách đã dẫn, III.40C-41a (trang 5590, quyển 115, 119-4.5 và trang 5591, quyển 115, 172.1.2 and 180. 5.8).

<sup>3</sup> Gọi như vậy là vì gần đi tái sinh (trang 559i, quyển 115, 181.1.2).



## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

trường hợp đầu thai xảy ra ngay lập tức sau khi vào thân trung ấm do các điều kiện duyên hợp tái sinh đầy đủ nên không có gì chắc chắn. Nếu nội trong 7 ngày mà thần thức chưa hội đủ duyên hợp để đi tái sinh thì thân trung ấm sẽ phải trải qua một cái chết nhỏ, từ đó thân trung ấm sẽ tái sinh trong một thân trung ấm [mới khác]. Tổ Vô Trước viết trong quyển Du Già Sư Địa Luận (Diễn giảng Thực tại các Thứ Bậc -Bhumivastu) là theo cách ấy, sau 7 tuần, các duyên chắc chắn sẽ hợp đầy đủ và thần thức bắt buộc phải đi tái sinh.

Sự chết của thân trung ấm. Về tiến trình cái chết nhỏ của thân trung ấm sau 7 ngày, khí của thân trung ấm tụ hợp theo từng giai đoạn từ ở trên đầu và ở dưới chân về tim, như khi một người phà hơi thở trên mặt gương, hơi sẽ tụ lại từ ngoài bìu gương vào trong cho đến khi biến mất hết. Tám mươi tâm sở của thân trung ấm cũng như các khí làm căn cứ của nó tan rã. Từ đó 4 dấu hiệu ảo và 4 tâm thức Không của sự chết của thân trung ấm hé rạng nhanh chóng, và ánh tịnh quang của sự chết xuất hiện. Sau đó, khí căn cứ của ánh tịnh quang tác động làm nhân trọng yếu và các khí của thân trung ấm sẽ được tạo thành như trước, đồng thời với sự xuất hiện của tâm thức màn đen cận mãn của tiến trình ngược. Bất kể là cái chết nhỏ đã xảy ra bao nhiêu lần lúc mang thân trung ấm, chúng đều xảy ra trong giai đoạn trung ấm [chứ không phải ở giai đoạn của sự chết].

*Thấy thân kiếp trước.* Tổ Vô Trước viết trong quyển Du Già Sư Địa Luận (Diễn giảng Thực tại các Thứ Bậc -Bhumivastu) là cho dù thân trung ấm thấy thân thể cũ

kiếp trước của mình, nhưng vì đã cắt đứt mọi liên hệ với thân thể ấy nên không khởi nghĩ ‘Đó là thân của tôi’ và do đó cũng không phát khởi ý muốn nhập trở lại vào thân cũ của mình.

**Bảy ngày.** Một số luận sư nói rằng kiếp của thân trung ấm 7 ngày là tính theo ngày tháng của thể loại thân tái sinh sắp tới [tùy theo thể loại, có khi rất dài hơn so với 1 ngày của kiếp người]. Điều này không đúng, bởi vì thân trung ấm [nếu phải đi tái sinh] trong địa ngục hay trong cảnh trời sắc giới thì phải ở lại trong cõi trung hữu 7 ngày tính theo đơn vị thời gian của các cảnh giới trên; điều này hoàn toàn vô lý vì nếu như thế, phải công nhận là có những trường hợp trụ trong cõi trung ấm hàng triệu năm mà không hội đủ duyên hợp để tái sinh.

Phương cách thoát ra khỏi thân sau khi chết. Người phải đi đầu thai trong địa ngục thì thân thức sẽ thoát ra khỏi thân từ hậu môn; nếu làm ngạ quỷ sẽ thoát ra từ miệng; làm súc sinh sẽ thoát ra từ đường tiểu; làm người thoát ra từ mắt; tái sinh lên cảnh trời dục giới sẽ thoát ra từ rốn; làm quỷ dạ xoa sẽ thoát ra từ mũi; làm thân có phép lạ hay nếu tái sinh về cõi dục giới ‘tương tợ người’ sẽ thoát ra từ lỗ tai.<sup>1</sup> Nếu tái sinh trong cảnh trời sắc giới, thân thức đi ra từ giữa hai chân mày, và nếu lên cảnh trời vô sắc giới sẽ thoát ra từ đỉnh đầu. Tất cả đều được ghi trong 8 chương của quyển Mật điển Samputa v.v..

**Phản đối:** Điều nói trên trái ngược với điều Tổ Vô Trước

---

<sup>1</sup> Đại sư Den-ma Lo-chij Rinbochay cho rằng ba cõi đó chính thuộc về cảnh trời dục giới. Dạ xoa chính thuộc về các tùy tùng của Vaishravana.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

viết trong quyển Địa Luận v.v... là khi thân xác bỏ lại thì thần thức lìa thân thể ở tim.

**Đáp:** Không có sự trái ngược. Khi thần thức từ trong thân để thoát ra thì nó bắt đầu ở tim, tuy nhiên, vào lúc nó thoát hẳn ra ngoài khỏi thân thì nó xuất ra từ những cửa cá biệt nói trên.

**Hỏi:** Ngài Thế Thân có ý gì khi nói:<sup>1</sup> ‘Trong các giai đoạn của sự chết, thần thức chết và xuất ra khỏi thân ở chân, rốn và tim’, và, trong quyển luận của ngài: ‘Nếu người phải đi tái sinh vào cảnh giới dữ, thần thức ngừng ở chân, tái sinh cảnh giới người, ngừng ở rốn. Nếu đi tái sinh trong cảnh trời, hoặc khi một bậc Diệt Tận (A La Hán) chết đi thì thần thức sẽ chấm dứt ở tim’?

**Đáp:** Như đã giảng trong luận của ngài, thần thức ngừng ở các chỗ kể trên, và như thế, các đoạn văn này chỉ diễn tả các phương cách chấm dứt của thần thức dưới ảnh hưởng của sự ngưng hoạt động của các cảm quan cơ thể tại những nơi kể trên như là chân v.v... Vì luận không có nói là thần thức rời thoát ra ngoài khỏi thân tại các nơi đó, nên không có gì trái ngược với những điều đã giảng trong phần trước kia.

**Nhìn thấy.** Ngài Thế Thân trong A Tỳ Đàm Câu Xá Luận (Kho Tàng Trí Tuệ)<sup>2</sup> giảng nghĩa là các thân trung ấm đồng thể loại đều nhìn thấy lẫn nhau và những người

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn, III.43d-44a (trang 5590, quyển 115, 119.4.7 và trang 5591, quyển 115, 182.1.5). Tác giả diễn giải các phần trên.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn, III-14a (trang 5590, quyển 115, 119-2.4 và trang 5591, quyển 115, 171.5-1).

có mắt thánh [thầy bói, đồng cốt] cũng thấy họ được. Về điều này, nếu mắt thánh có được từ khi mới sinh ra thì vẫn còn là ô uế, không phải là huệ nhãn thanh tịnh. Huệ nhãn thanh tịnh chỉ có được qua năng lực thiền định. Luận của ngài Thế Thân, A Tỳ Đàm Câu Xá Luận Thích (Kho Tàng Trí Tuệ) cũng có giảng rằng các thân trung ấm của cảnh giới cao có thể nhìn thấy được các thân trung ấm của cảnh giới thấp.<sup>1</sup>

**Kích thước.** Ngài Thế Thân trong bài luận Kho Tàng Trí Tuệ giảng nghĩa là thân trung ấm của cõi người này có kích thước của một đứa bé khoảng 5 hay 6 tuổi.<sup>2</sup> Tuy nhiên, luận cũng ghi rằng điều đó không phải luôn luôn nhất định đúng như thế.

**Tướng ảnh.** Tổ Vô Trước viết trong quyển Du già Sư Địa Luận rằng nếu các thân trung ấm phải tái sinh trong các nẻo dữ [súc sinh, ngạ quỷ hay địa ngục], sẽ thấy xuất hiện lá cờ đen trải căng ra, hoặc thấy màn đêm tràn ngập bóng tối; trong khi các thân trung ấm được tái sinh trong các nẻo tốt [người, a tu la, trời] thấy xuất hiện lá cờ trắng trải căng ra, hoặc thấy màn đêm tràn ngập ánh trắng.

**Màu sắc.** Quyển Phật Thuyết Bào Thai Kinh\*\* dạy là [màu sắc của] thân trung ấm phải tái sinh trong địa ngục sẽ là màu giống như khúc gỗ bị đốt cháy; ngạ quỷ giống như là nước; súc sinh giống như là khói; thân trung ấm

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn, trang 5591, quyển 115, 171.3-4.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn, trang 5591, quyển 115, 171.3-4.

---

\*\* Ayushmannandagarbhavakrantinirdesha, Sutra of Teaching to Nanda on Entry to the Womb. (Chú thích của dịch giả Việt ngữ.)

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

tái sinh lên cảnh trời dục giới hoặc cõi người có màu vàng ròng; tái sinh lên cảnh trời sắc giới có màu trắng v.v...

Hình dạng. Ngài Thế Thân trong bài luận A Tỳ Đàm Câu Xá Luận Thích (Kho Tàng Trí Tuệ)<sup>1</sup> giảng nghĩa là thân trung ấm mang hình dạng xác thân của ‘trạng thái trước’ nghĩa là hình dạng của trạng thái của kiếp sắp tới mà nó phải đi đầu thai. Có 4 trạng thái:

1. Trạng thái lúc sinh ra: ngay lúc đầu tiên mới sinh ra cuộc đời mới;
2. Trạng thái trước: trạng thái hiện hữu từ lúc sinh ra (nối liền với đời sống mới) cho đến khi chết;
3. Trạng thái chết: hiện hữu trong giây phút cuối của sự chết hoặc là lúc nhập vào ánh tịnh quang của sự chết;
4. Trạng thái trung ấm: hiện hữu xảy ra giữa trạng thái chết và lúc đi tái sinh

Vì hiểu lầm ý nghĩa đơn giản của chữ ‘trạng thái trước’, có người xác định là thân trung ấm mang hình dạng của thân kiếp trước.<sup>2</sup> Hơn nữa, một số khác, khi thấy [Tổ Vô Trước]<sup>3</sup> giảng thêm là thân trung ấm có hình dạng của kiếp sau sắp tái sinh bèn cả quyết là thân trung ấm mang hình dạng của kiếp trước trong 3 ngày rưỡi đầu

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn, III.13b (trang 5590, quyển 115, 119.2-4).

<sup>2</sup> Để hiểu thêm các luận giải về vấn đề này, xem Tổ Tông Khách Ba trong quyển Tsong-ka-pa's Stages of Instruction from the Approach of the Profound Path of Naropa's Six Practices (Zab lam na ro'i chos drug gi sgo nas 'khridpa'i rimpa) (Gangtok: 1972), 41b-1ff.

<sup>3</sup> Như trên, 41b.2. Tổ Tông Khách Ba nhận phần này trích từ tổ Vô Trước trong quyển Asanga's Compendium of Knowledge.

và hình dạng của kiếp sau trong 3 ngày rưỡi còn lại. Tổ Tông Khách Ba viết trong quyển Thứ Đệ Đạo Đại Luận chỉ rõ là các điều phỏng đoán trên chỉ là bịa đặt, không phải là điều giảng từ chánh pháp.<sup>1</sup> Bởi vì từ ngữ ‘trước’ trong cụm từ ‘trạng thái trước’ ám chỉ là trước sự chết sẽ xảy ra của kiếp sau chứ không phải là trước khi vào thân trung ấm. Lý do là vì Ngài Thế Thân trong bài A Tỳ Đàm Câu Xá Luận Thích (Kho Tàng Trí Tuệ)<sup>2</sup> viết, ‘... mang hình dạng thân của trạng thái trước mà nó sẽ xảy ra’, câu này sử dụng thời tương lai chứ không phải thời quá khứ.

Cũng như thế, đối với điều giảng là thân trung ấm mang hình dạng của hữu tình của kiếp mình sẽ tái sinh, có người nói rằng thân trung ấm nào sẽ bị tật nguyên trong kiếp sắp tới thì cũng phải mang hình hài tật nguyên như thế. Điều này rất sai lầm, bởi vì sự tật nguyên bẩm sinh, vì không đầy đủ cảm quan, như là mù mắt, chỉ xảy ra sau khi đã tái sinh vào một chỗ mới, thí dụ như trong dạ con của người mẹ. Ngoài ra, không có chỗ nào trong kinh sách nói rằng thân trung ấm tật nguyên không có đầy đủ các cảm quan. Hơn nữa, thật là vô lý nếu chỉ đơn thuần dựa vào các điều giảng là thân trung ấm mang hình dạng của kiếp sắp tái sinh, mà võ đoán thêm rằng nó phải giống thân thể của kiếp sắp tái sinh trên mọi phương diện.

***Cách di chuyển.*** Tổ Vô Trước viết trong quyển Du Già Sư Địa Luận (Diễn giảng Thực tại các Thứ Bậc) rằng thân

---

<sup>1</sup> Xem tổ Tông Khách Ba Thứ Đệ Đạo Đại Luận (Tsong-ka-pa’s Great Exposition of the Stages of the Path), 159a.4-159b.3.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn, III.13b (trang 5590, quyển 115, 119.2.4 và trang 5591, quyển 115, 171.2.7).

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

trung ấm tái sinh cảnh trời sẽ di chuyển hướng lên trên, tái sinh cảnh giới người sẽ đi thẳng phía trước, và tái sinh trong các cảnh giới thấp sẽ chuyển động hướng về phía dưới, đầu đi trước.

**Ba cảnh giới tái sinh.** Trước khi đi tái sinh trong cảnh trời dục giới hay sắc giới, thần thức bắt buộc phải trải qua cõi trung ấm. Do đó, Tổ Tông Khách Ba viết trong quyển Thứ Độ Đạo Đại Luận<sup>1</sup> rằng nếu khẳng định trường hợp các thần thức có nghiệp quá khứ chín mùi ngay và đi tái sinh lập tức mà không trải qua thân trung ấm là sai lầm.

*Năm tội ngũ nghịch khiến thần thức phải đi tái sinh ngay lập tức - giết cha, giết mẹ, giết A la hán, làm thân Phật chảy máu với ác tâm, phá hòa hợp Tăng đoàn - sẽ đưa thần thức đi tái sinh lập tức trong địa ngục sau khi chết. Tuy nhiên, thần thức người chết bắt buộc phải trải qua giai đoạn thân trung ấm trong một thời gian ngắn; do đó không thể giải nghĩa chữ 'tái sinh lập tức' là không phải trải qua thân trung ấm.*

Tuy thế, nếu thần thức được đi tái sinh trong cảnh trời vô sắc giới [Không vô biên, thức vô biên, phi tưởng và phi phi tưởng xứ] sẽ không phải qua cõi trung ấm. Đó là bởi vì các uẩn làm căn bản cho danh sắc của một đấng thuộc cõi trời vô sắc [gồm thức và hành uẩn] được thành hình thay thế cho sự chết. Thần thức đi đầu thai trong cảnh trời vô sắc sẽ nhập vào đại định vô sắc, trụ trong ánh tịnh quang của sự chết. Như thế trong tiến trình ngược sẽ không có hé rạn của tâm thức màn đen cận mãn sau giai đoạn ánh tịnh quang của sự chết trong tiến trình ngược, bởi vì nếu như thế, màn đen đó sẽ chính là tâm thức của thân

---

<sup>1</sup> (Dharmasala, Shes rig par khang, 1964), 160a.2.

trung ấm (và điều này không đúng). Bởi thế nên cảnh trời vô sắc giới không có chỗ trụ nào, cách biệt ra khỏi hai cảnh sắc và dục giới.

Thân trung ấm đặc biệt. Ngài Thế Thân trong quyển luận A Tỳ Đàm Câu Xá Luận Thích (Kho Tàng Trí Tuệ) và ngài Long Bồ Đề trong quyển ‘Thứ Độ Đạo Đạt Tam Nghiệp Bí Mật Pháp’ (Samajasadha-navyavasthali)<sup>1</sup> giảng nghĩa là thân trung ấm đặc biệt của bậc Nhất sinh Bồ Xứ\*\*\* rời khỏi cõi Cực Lạc để nhập vào bào thai trong dạ con người mẹ, và thân trung ấm đặc biệt này có hình hài của đứa trẻ mang đầy đủ các tướng quý lớn và nhỏ của đức Phật, và thân tỏa ánh hào quang sáng chói đến hàng tỷ thế giới của 4 đại lục.

*Một thế giới theo định nghĩa của nhà Phật bao gồm núi (Tu Di) ở chính giữa, bao quanh là 4 đại lục lớn và 4 đại lục nhỏ.*

**Phản đối:** Điều này trái ngược với lời giảng của ngài Pháp Thiện Thị (Bhadanta Dharmasubhuti) nói rằng Phật [Thích Ca Mâu Ni] nhập trong dạ con trong hình dạng con voi trắng 6 ngàn.<sup>2</sup>

**Đáp:** Không cần phải xác định tiến trình sự chết cho phù hợp với lời giảng ấy [đó là diễn dịch theo ý riêng của ông đó]; tuy nhiên [có thể nói là] ông chỉ giảng điều trên để phù hợp với giấc mơ của bà mẹ của đức Phật. Nếu

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn, trang 5591, quyển 115, 171.3.4 và trang 2674, quyển 62, 8.1.4, 8.3.2, 8.3.7.

<sup>2</sup> Phần này trích theo tổ Thế Thân Vasubandhu’s Commentary on the ‘Treasury of Knowledge’, trang 5591, quyển 115, 171.3.8-171.4.3, luận giải về III.13ab. Các điều trong ngoặc ở câu kế tiếp cũng dẫn từ quyển này.

\*\*\* Nghĩa là bậc Bồ Tát chỉ còn tái sinh một đời rồi đắc quả vị giác ngộ.



## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

khẳng định rằng một thân thức mang hình dạng của súc sinh để đi tái sinh ở cõi người thì điều này trái ngược với nhiều kinh luận có giá trị. Sự tích [Đức Phật Thích Ca nhập vào bào thai] được ghi khẳng định là đúng như thế trong truyền thống Tiểu thừa, nhưng ngược lại theo truyền thống Đại thừa thì đó chỉ là một phương tiện (quyền giáo) [bởi vì theo Đại thừa, đức Phật đã thành đạo từ vô lượng kiếp trước].

### ***Kết luận***

[Như sẽ giảng trong chương 4], các yếu tố của thân trung ấm được mang vào trong con đường tu tập bằng cách sử dụng nó như là Báo thân trong giai đoạn quán Tụ Khởi của pháp môn Trì Chú Du Già Tối Thượng. Đó cũng là căn bản tu tập tẩy tịnh qua phương tiện sử dụng huyền thân uế tạp và tịnh khiết [trong giai đoạn quán tưởng Hoàn Tất]. Vì vậy, cần phải hiểu rõ sâu chi tiết các điều đó.

### **3. ĐI TÁI SINH**

Quyển Phật Thuyết Bào Thai Kinh nói rằng để thân trung ấm có thể đi tái sinh, phải có được ba thuận duyên và ba nghịch duyên phải vắng mặt:

1. Người mẹ phải mạnh khỏe, không bệnh tật và không ở trong thời kỳ có kinh nguyệt.
2. Thực Hương Ấm [thân trung ấm] phải đang ở gần đó và muốn nhập thai.
3. Người nam (cha) và người nữ (mẹ) phải có ý ham muốn lẫn nhau và giao hợp.

4. Dạ con người mẹ phải hoàn hảo, không bị bệnh hoạn, hư hỏng, nghĩa là dạ con không được nhỏ như hạt lúa mạch, không được nhỏ như eo con kiến hay như miệng con lạc đà, hơn nữa, cũng không được tắc nghẽn bởi khí, mật hay đàm.
5. Cả cha và mẹ không có hạt giống hư hỏng, nghĩa là tinh hay huyết bị nghẽn, không di chuyển xuống được, hoặc là một trong hai thứ xuống trước quá sớm, hoặc là cả hai thứ xuống đồng thời nhưng một trong hai thứ lại bị thui chột hư hỏng.
6. Thực Hương Ấm phải hoàn toàn không bị khuyết điểm là không tích tụ đủ duyên (nghiệp) để sinh làm con của hai người nam nữ đó, và cả hai nam nữ cũng không bị khuyết điểm là không tích tụ đủ duyên (nghiệp) để được làm cha mẹ của vị này.

Điều này cũng y như ý nghĩa ghi trong các trang kinh luật là muốn đầu thai phải cần có 6 điều duyên hợp đầy đủ.

Thực Hương Ấm hội đủ 6 điều kiện này sẽ thấy ảo cảnh cha và mẹ ăn nằm với nhau. Do ham muốn giao hợp, và nếu sẽ phải đầu thai làm thân nam thì thân trung ấm sẽ nổi lòng ham muốn người mẹ và muốn tách lìa người cha ra; còn nếu sẽ phải đầu thai làm thân nữ thì thân trung ấm sẽ nổi lòng ham muốn người cha và muốn tách lìa người mẹ ra. Rồi khi thân trung ấm bắt đầu ôm lấy người nó muốn, qua nghiệp lực của quá khứ, nó chẳng thấy gì của thân thể mà chỉ thấy bộ phận sinh dục của người đó, vì vậy mà nổi cơn sân hận. Chính lòng ham muốn và tâm

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

sân hận này tác động làm nguyên nhân cái chết của thân trung ấm, và nó nhập vào thai trong dạ con người mẹ.

*Khi nhập thai, người ít công đức thiện nghiệp sẽ nghe tiếng ồn ào ầm ĩ và có cảm giác giống như đi vào trong đầm lầy, rừng rậm đen tối; trong khi người có nhiều thiện nghiệp nghe các âm thanh nhẹ nhàng an ổn để chịu và có cảm giác đi vào trong căn nhà đẹp đẽ, v.v...<sup>1</sup>*

Trong chương mang tựa đề ‘Các Địa’ của quyển Du Già Sư Địa, Tổ Vô Trước có viết là trong khi người cha và mẹ không thực sự ăn nằm với nhau [vào lúc đó], nhưng thực hương ấm khi thấy tinh và huyết, đã nhận thức sai lầm là cha mẹ nằm với nhau. Tuy nhiên, ngài Thế Thân trong bài luận A Tỳ Đàm Câu Xá Luận Thích (Kho Tàng Trí Tuệ) lại viết là thân trung ấm [thực sự] nhìn thấy cảnh cha mẹ ăn nằm với nhau.<sup>2</sup>

Khi người nam và người nữ bị thu hút nhau [trong việc giao hợp], qua lực khuấy động của hai bộ phận sinh dục, khí chuyển hạ đi ngược lên và nội hỏa bình thường trong ba giao điểm [của kinh mạch trung ương, trái và phải ở điểm rốn dương] bốc lửa. Sức nóng làm hòa tan các giọt khí trắng và đỏ, và chảy xuống dọc theo bên trong ống rỗng của 72.000 kinh mạch. Qua điều này, thân và ý cảm nhận khoái lạc thỏa mãn và sau cùng, trong một lúc tham ái mạnh mẽ, một thể dịch phục hồi đặc sệt chảy ra. Sau đó, các giọt tinh và huyết, dứt khoát chảy ra từ cả hai người nam và nữ, hòa trộn trong dạ con người mẹ. Thân thức của thân trung ấm đang chết lúc đó nhập vào giữa chất hòa trộn này, giống như kem thành hình từ sữa đun sôi.

---

<sup>1</sup> Tsong-ka-pa's Great Exposition of the Stages of the Path, 1612.3-4.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn, trang 5591, quyển 115, 172.3.2.

Nhập vào xảy ra như thế nào? Đầu tiên là thần thức nhập vào bằng một trong ba cửa: miệng của người nam, đỉnh đầu của người nam, hay là dạ con của người nữ. Sau đó nó liên kết với thể dịch phục hồi chảy xuống dọc theo 72.000 kinh mạch [của người nam và của người nữ, rồi hòa trộn trong dạ con]. Khí gây ra các hiện hành của tâm sở trong trạng thái trung ấm tan rã, và lúc đó, màn tâm thức xuất hiện, đỏ tăng và đen cận mãn hé rạn theo thứ tự. Các thứ này và ánh tịnh quang của sự chết của thần thức hiện ra rất nhanh chóng - đơn thuần chỉ phát xuất trong một giây lát, ngắn hơn cả các tiến trình đã giảng trong phần thần thức chết lìa khỏi thân xác thô.

Các dấu hiệu từ ảo tượng đến tịnh quang xuất hiện, và - từ trung tâm của chất tinh và huyết hòa trộn - tình trạng tương tự ánh tịnh quang kéo dài, tạo thành sợi dây liên hệ với đời sống mới. Sự tái sinh và sự tạo thành của tâm cận mãn của tiến trình ngược xảy ra đồng thời.

Thời điểm đầu tiên của tâm cận mãn là lúc căn bản mà ta gọi theo quy ước là 'trạng thái tái sinh', và cũng là tâm thức đầu tiên liên hệ với đời sống mới ở nơi chốn tái sinh. Từ đó, các thời điểm sau và tiếp theo của tâm cận mãn phát sinh; theo sau là tâm đỏ tăng, và sau đó là màn trắng xuất hiện, tiếp theo là 80 tâm sở hiện hành cũng như là xuất hiện của các khí căn cứ của nó.

Từ khí căn cứ của tâm màn trắng xuất hiện, một loại khí<sup>1</sup> khác phát sinh mang khả năng đặc biệt là giữ vai trò

---

<sup>1</sup> Theo tác giả Na-wang-kay-drup trong quyển Presentation of Birth, Death and Intermediate State (468-3) điều đó gọi là 'gió-gió', và các thứ còn lại là, 'lửa-gió', 'nước-gió' và 'đất-gió'.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

làm căn cứ của thần thức. Từ nó, hỏa đại mang khả năng đặc biệt là làm căn cứ của thần thức phát sinh; sau đó, thủy đại căn cứ và địa đại căn cứ phát sinh.

Về cánh cửa nhập vào dạ con của thần thức, ngài Long Bồ Đề viết trong quyển ‘Thứ Đệ Đạo Đạt Tam Nghiệp Bí Mật Pháp’ giảng là thần thức nhập vào qua cánh cửa Tỳ Lô Giá Na - là đánh đầu - trong khi Kinh Samvarodaya Mật tông (Samvarodaya) và Kinh Vajrashekhara Mật tông (Vajrashekhara) giảng là thần thức nhập vào từ miệng người nam. Do đó, đầu tiên thần thức nhập vào miệng hay đánh đầu người nam rồi thoát ra từ đầu chỗ kín [dương vật], nhập vào luân xa hoa sen [âm đạo] của người mẹ. Thần thức của thân trung ấm đang chết bèn kết nối liên hệ với đời sống mới ở giữa chất hòa hợp của tinh và huyết ấy. Cũng thế, khi ngài Thế Thân trong Luận Kho Tàng Trí Tuệ giảng là thần thức nhập vào bằng cánh cửa dạ con người mẹ,<sup>1</sup> thì phải hiểu là có ba cánh cửa cho thần thức nhập vào dạ con: miệng người nam, đánh đầu người nam và cánh cửa đi vào dạ con người nữ.

Phần giảng này tương ứng với phương cách nhập vào thân người của thân trung ấm khi phải tái sinh ra từ dạ con. Tuy nhiên, vì nói chung thì vật chất không cản trở được thân trung ấm, vì vậy nó không cần lỗ mở để làm cánh cửa nhập vào. Bởi thế, ngài Thế Thân trong Luận Kho Tàng Trí Tuệ nói là sự hiện diện của những sinh vật đã được tìm thấy trong một khối sắt bị chẻ đôi là một điều đã có nhiều người biết đến.<sup>2</sup> Cũng thế, có sự hiện diện của

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn, trang 5591, quyển 115, 172.3-4.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn, trang 5591, quyển 115, 171.6-7.

những chúng sinh hữu tình trong các khối đá và sỏi cứng rắn không hề có một kẽ hở nào.

***Sự phát triển của thân trong dạ con***

Quyển Phật Thuyết Bào Thai Kinh dạy là dạ con nằm bên dưới dạ dày của người mẹ và ở bên trên đoạn cuối của ruột già (đại trường). Đầu tiên, thai trứng hình bầu dục được bao che bên ngoài bởi một chất giống như chất kem kết tụ trên mặt sữa được đun sôi; nhưng bên trong rất lỏng. Từ đó, các phần tử [vật chất] thô được tạo thành; vậy, thân vi tế và thô tồn tại đến khi chết được tạo thành từ các phần tử của tứ đại. Địa đại là nhân của sự nắm giữ; thủy đại là nhân của sự liên kết; hỏa đại là nhân của sự sinh trưởng và không bị rữa nát; không đại là nhân của sự phát triển.

Ngài Thế Thân trong quyển Luận A Tỳ Đàm Câu Xá Luận Thích (Kho Tàng Trí Tuệ)<sup>1</sup> và quyển Phật Thuyết Bào Thai Kinh [đã hoán đổi thứ tự của tên gọi] của 2 giai đoạn đầu, và giữ nguyên 3 giai đoạn sau; trong khi quyển Du Già Sư Địa Luận của Tổ Vô Trước lại đổi ngược hai giai đoạn đầu [như giảng theo quyển sách này]. Dù vậy, vẫn có thể nói rằng trừ ra sự khác biệt thứ tự tên gọi, không có sự mâu thuẫn nào trong ý nghĩa các lời giảng.

Phần trên và phần dưới [của thân vào lúc này] còn mỏng, phần giữa của thân thì lại phồng lên như hình dạng con cá. Rồi dần dần, 5 chỗ nhô lên, rồi từ đó ra tứ chi và đầu, tóc, móng tay, lông trên cơ thể, v.v..., các cảm

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn, trang 5591, quyển 115, 173.3.7-173.4.1. Tổ Thế Thân gọi hai thứ đầu là nur nur po và mer mer po.

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

quan của cơ thể, bộ phận sinh dục nam hay nữ, hơi thở di chuyển qua miệng, tám căn cứ của tiếng nói - lưỡi, hàm ếch, v.v... - và ý thức, tức là sự chuyển động tâm thức hướng ra ngoài đối tượng - tất cả những thứ đó đều thành hình đầy đủ.

### ***Sự tạo thành các kinh mạch, khí và giọt***

Đầu tiên, 5 kinh mạch nơi tim hình thành cùng lúc - kinh mạch trung ương, phải và trái cũng như kinh mạch Tam Vi của bên phía đông [đằng trước] và kinh mạch Ái Dục bên phía nam [bên phải].

*Luân xa tại tim bao gồm kinh mạch trung ương, phải và trái, bao quanh nó là hoa sen 8 cánh, hay 8 cặm (nan hoa) - 4 cánh tại 4 hướng chính và 4 cánh tại 4 hướng trung gian.*

Sau đó, 3 kinh mạch hình thành cùng lúc - kinh mạch Phi Kết trụ ngay [đằng sau] kinh mạch trung ương, kinh mạch Thủ Gia bên phía tây [sau lưng], và kinh mạch Nội Hỏa bên phía bắc [bên trái]. Tất cả các thứ đó gọi là 8 kinh mạch thành hình đầu tiên nơi tim [đừng nhầm lẫn với hoa sen 8 cánh tại tim].

Sau đó, 4 kinh mạch của 4 hướng chính [tại tim] phân ra làm hai - tạo thành 4 kinh mạch - cánh sen của các phương hướng trung gian. Tiếp tục phát triển, 8 kinh mạch -cánh sen tại tim phân làm 3 mỗi thứ, tạo thành 24 kinh mạch tại 24 nơi khác nhau.<sup>1</sup> Mỗi kinh mạch của 24 kinh mạch lại phân làm 3, tạo thành 72 kinh mạch. Mỗi kinh mạch của 72 kinh mạch lại phân thành một ngàn,

---

<sup>1</sup> Theo dẫn giải của đại sư Den-ma Lo-chư Rinbochay, tên của 24 vòng kinh mạch này lấy từ tên của 24 thành phố, phần lớn của Ấn Độ.

tạo thành 72.000 kinh mạch của thân thể. Có 5 đại kinh mạch - hoa sen<sup>1</sup> là:

1. *Luân xa hoa sen Đại hỷ* trên đỉnh đầu, có 32 cánh hoa sen
2. *Luân xa hoa sen Thọ hưởng* tại yết hầu, có 16 cánh
3. *Luân xa hoa sen Pháp bốn* tại tim, có 8 cánh
4. *Luân xa hoa sen Nội hỏa* tại đan điền, có 64 cánh
5. *Luân xa hoa sen Trì lạc* tại chỗ kín, có 32 cánh

Ba luân xa hoa sen khác thường được nhắc tới là:

1. *Luân xa hoa sen Khí điển* tại chân mày, có 16 cánh
2. *Luân xa hoa sen Hỏa điển* tại cổ và tim, có 3 cánh
3. *Luân xa hoa sen Châu báu* [đầu dương vật], có 16 cánh

Về sự hình thành của các khí, tiến trình xảy ra như sau: trong tháng đầu tiên sau khi nhập vào sự sống của kiếp mới trong dạ con, khí trợ sinh thô khởi ra từ khí trợ sinh vi tế. Vào lúc đó, hình dạng vật thể của hữu tình giống như một con cá. Vào tháng thứ hai, khí chuyển hạ xả rộng sinh ra từ khí trợ sinh; lúc đó, cơ thể đã có 5 chi mọc ra, như con rùa. Trong tháng thứ ba, hỏa khí sinh ra từ khí chuyển hạ xả rộng; lúc đó, phần trên cơ thể đã hơi cong lại, và như thế mang hình dạng như con gấu rừng. Trong tháng thứ tư, khí chuyển thượng sinh ra từ hỏa khí; lúc đó, phần trên cơ thể đã hơi lớn phình ra, và như thế giống hình dạng con sư tử. Trong tháng thứ năm, khí toàn thân sinh ra từ khí chuyển thượng; lúc đó cơ thể mang hình dạng như một chú lùn.

---

<sup>1</sup> Lời giảng này trích từ tác giả Na-wang-kay-drup, trong quyển Presentation of Birth, Death and Intermediate State, trang 469.



## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

*Khí trợ sinh trụ chính yếu tại trung tâm của luân xa hoa sen tim; nó có chức năng tạo ra sự chuyển động ra vào của các khí căn cứ cho các cảm quan, và chức năng bảo tồn đời sống; dạng thô hơn của khí này tạo ra sự chuyển động của hơi thở qua lỗ mũi.<sup>1</sup> Khí chuyển hạ xả rỗng trụ chính yếu tại trung tâm của luân xa hoa sen ở chỗ kín; nó có chức năng tạo ra việc đi đại tiện, tiểu tiện, kinh nguyệt v.v... Hỏa khí trụ chính yếu tại trung tâm của luân xa hoa sen đan điền [là nơi trụ của nội hỏa]; nó có chức năng tạo ra sự tiêu hóa, tách rời các phần tinh lọc và thô của thức ăn đã tiêu hóa và kích động nội hỏa. Khí chuyển thượng trụ chính yếu tạo trung tâm luân xa hoa sen yết hầu; nó có chức năng tạo ra vị giác nếm các thức ăn, nói chuyện v.v... Khí toàn thân trụ chính yếu tại các khớp xương; nó có chức năng gây ra chuyển động, nghỉ ngơi ngưng chuyển động v.v...*

*Trong tháng thứ sáu, khí [phụ] di chuyển qua cánh cửa của hai con mắt - gọi là 'chuyển động' - và đại được thành hình. Từ tháng thứ sáu đến tháng thứ mười, tứ đại - đất, nước, lửa, gió - và không đại sinh ra, có nghĩa là khả năng các đại này đã phát triển đầy đủ.*

Đến tháng thứ bảy, khí [phụ] di chuyển qua cánh cửa của hai tai - gọi là 'chuyển động mạnh' - và thủy đại được thành hình. Qua tháng thứ tám, khí [phụ] di chuyển qua cánh cửa của hai lỗ mũi - gọi là 'chuyển động hoàn toàn' - và hỏa đại được thành hình. Trong tháng thứ chín, khí [phụ] di chuyển qua cánh cửa của lưỡi - gọi là 'chuyển động kiên cố' - và khí đại được thành hình. Ở tháng thứ mười, khí [phụ] di chuyển qua cánh cửa thân - gọi là 'chuyển động cuối cùng' - và không đại được thành hình;

---

<sup>1</sup> Diễn giảng này được trích từ quyển Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages', của Tổ Tông Khách Ba (Tsong-ka-pa), trang 157a.6-158b.2.

lúc đó, các khoảng không trong cơ thể xuất hiện.

*Năm khí phụ trên là năm phần chính hay là năm thể chính của khí trợ sinh; nó dùng để phụ giúp nhận biết các đối tượng của 5 cảm quan của tâm thức.<sup>1</sup>*

*Kinh điển cũng ghi là mặc dù có 10 khí được tạo thành trong dạ con, hơi thở [thô] ra vào từ mũi chưa bắt đầu mãi cho đến ngay sau khi sinh ra chào đời.*

Về cách cấu tạo của các giọt khí, khối hợp chất tinh túy gồm các phân tử [giọt] trắng và đỏ cũng như là khí cực vi và tâm thức, kích thước bằng hạt mù tạt, trụ trong một khoảng trống nhỏ của luân xa trung ương tim, được gọi là ‘khí bất hoại’ [vì nó không bị hủy hoại cho đến khi chết]. Từ giọt khí trắng, một phần đi lên phía trên đến luân xa hoa sen tại đỉnh đầu và trụ lại ở đó; nó được gọi là chủng tự ‘chữ HAM’ (chữ Tây Tạng).<sup>3</sup> Nó làm tăng trưởng trực tiếp và gián tiếp các giọt khí trắng ở những nơi khác của thân thể. Từ giọt khí đỏ ở tim, một phần đi xuống phía dưới vào trong luân xa hoa sen tại đan điền và trụ lại ở đó; nó được gọi là ‘nội hỏa’. Nó làm tăng trưởng trực tiếp và gián tiếp các giọt khí đỏ ở những nơi khác của thân thể.

---

<sup>1</sup> Câu đầu được trích từ tác giả Na-wang-kay-drup, trong quyển Presentation of Birth, Death and Intermediate State, trang 471.2, và câu sau được trích từ quyển Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna’s) ‘The Five Stages’, của tổ Tông Khách Ba (Tsong-ka-pa), trang 158b.2.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn, trang 144a.5.

<sup>3</sup> Cả ba quyển đều viết là ‘chủng tự HI’ chứ không phải là chủng tự HAM ; tuy nhiên các phần trước của cả ba quyển đều viết là chủng tự HAM khi giảng về lý do màn đen cận mãn xuất hiện (xem Giai đoạn tan rã thứ bảy, trang 53). Hơn nữa, tác giả Na-wang-kay-drup gọi nó là ‘chủng tự hang’, âm ng trong chủng tự này do cách phát âm khác theo anusvara.

## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

Dù chỉ có một phần của mỗi khí trụ lại tại mỗi luân xa hoa sen trên, giọt khí trụ ở đỉnh đầu là nguồn điều khiển chính sự tăng trưởng của các giọt trắng; trong khi luân xa hoa sen đan điền là nguồn điều khiển chính sự tăng trưởng của các giọt đỏ. Luân xa hoa sen ở tim cũng là nguồn điều khiển chính sự tăng trưởng của các giọt khí trắng và đỏ. Hơn nữa, kinh điển còn nói rằng bất kỳ lúc nào cần thiết, các giọt khí trắng và đỏ sẽ được cấu tạo thành, chứ không như là nước đổ sẵn trong bình [mà trong đó có một phần có thể bị dùng cạn].

Thời gian này, từ lúc liên kết với đời sống mới trong bào thai, cho đến lúc trải qua và nhận lãnh một thân thể thô, được gọi là ‘Hóa thân căn bản’ [vì nó chính là căn cứ để hành trì chuyển hóa thành Hóa thân (giác ngộ) qua tu tập đạo].

### ***Kết luận***

[Như sẽ giảng trong chương sắp tới], các yếu tố - bắt đầu từ lúc thân trung ấm liên kết với đời sống mới trong dạ con, qua tiến trình sinh đẻ và nhận lãnh thân mới - cũng giống như các khía cạnh [của sự tu tập] mang sự tái sinh vào trong con đường đạo bằng Hóa thân trong tiến trình tu tập của giai đoạn Tự Khởi.

Nó cũng giống như khía cạnh của sự tu tập chuyển hóa thân ô trược thành huyễn thân thanh tịnh trong giai đoạn Hoàn Tất, ở giai đoạn đó, hữu tình tát đỏa nhận tái sinh trong một Hóa thân thô, hoặc là trụ lại trong thân ngũ uẩn vật chất cũ, trở thành một đối tượng thấy được bằng con mắt phàm. Hai giai đoạn tu tập trên đều là căn

bản tu tập để rửa sạch, thanh tịnh hóa bằng cách ‘nhập vào con đường đạo’.

#### **4. DỨT SINH TỬ**

Trên căn bản thanh tịnh hóa, không có khác biệt gì giữa hai giai đoạn tu tập Tụ Khởi và Hoàn Tất [trong Mật tông Trì chú Tối Thượng Du Già]. Trong giai đoạn Tụ Khởi, hành giả lấy sự chết, trung ấm và tái sinh căn bản làm căn cứ tu tập thanh tịnh hóa. Về tác nhân thanh tịnh hóa, hành giả chuyên tâm tu ba pháp môn ‘nhập vào con đường đạo’, và các chi nhánh của ba pháp môn tu tập này.

Điều đó nghĩa là, tương ứng với các khía cạnh của các giai đoạn chết, trung ấm và tái sinh, hành giả nương sự chết để nhập vào đạo bằng Pháp thân, nương thân trung ấm để vào đạo bằng Báo thân, nương tái sinh để vào đạo bằng Hóa thân.

*Trong tiến trình tu tập du già quán Phật, hành giả bắt đầu thiền quán tánh Không theo quán tưởng mô hình tám dấu hiệu sự chết, nhờ đó, nương sự chết để vào đạo bằng Pháp thân Phật. Từ sự thực chứng tánh Không bất nhị, hành giả du già khởi hiện thành hình dạng của một chủng tự (từ chủng tự đó xuất hiện toàn thân dạng của vị Phật quán tưởng) hoặc hành giả hóa thành một biểu tượng của tay v.v... - trí tuệ tâm thức tự nó làm căn cứ của sự biến hóa này. Đó là cách làm thế nào để chuyển thân trung ấm vào con đường đạo bằng Báo thân. Sau đó trí tuệ tâm thức khởi hiện thành thân dạng của vị Hộ Phật quán tưởng là nương tái sinh để vào đạo bằng Hóa thân. Sử dụng tu tập Tánh Không và Du già quán Hộ Phật làm mô hình trên tiến trình của sự chết, trung ấm và tái sinh chỉ có trong pháp môn Trì chú Tối thượng Du Già, không có trong truyền*

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

*thống hành trì của ba pháp môn Mật tông thấp hơn là: Hành động, Tư duy và Du già.*

Nhờ thế, bằng cách gián tiếp, ba trạng thái - chết bình thường, trung ấm và tái sinh - được rửa sạch, thanh tịnh hóa, và hành giả thực chứng Tam thân Phật và hòa hợp với bản thể của ba thân. Giai đoạn Hoàn Tất là giai đoạn thanh lọc thực sự của ba trạng thái chết, trung ấm và tái sinh căn bản, nhờ tu tập con đường đạo hòa hợp bản thể của ba thân.

*Giai đoạn hoàn tất chia làm 6 phần hành trì:*

- 1. Cô lập thân*
- 2. Cô lập khẩu*
- 3. Cô lập ý*
- 4. Huyền thân*
- 5. Tịnh quang*
- 6. Hợp nhất*

*Sự cô lập ra khỏi thân là một pháp môn Du Già, trong đó các uẩn, phần tử và căn cứ v.v... đều bị cô lập ra khỏi thân và các tâm hành phàm phu bằng cách nhập định miên mật, đóng một dấu ấn, niêm kín với trạng thái hỷ lạc và Tánh Không, như thế qua sự cô lập, thành tựu hai trạng thái trên trong giai đoạn Hoàn Tất và hòa hợp hóa thành vị Hộ Phật đã chọn.<sup>1</sup>*

*Cô lập khẩu là pháp môn du già hành giả cô lập khí cực vi căn gốc của lời nói ra khỏi sự chuyển động bình thường của khí,*

---

<sup>1</sup> Các diễn giảng về ba phần cô lập này rút từ lời giảng về ngôn ngữ học của cùng tác giả ở trên, theo quyển Presentation of the Grounds and Paths of Mantra According to the Superior Nagarjuna's Interpretation of the Glorious Guhyasamaja, A Good Explanation Serving as a Port for the Fortunate (dPalgsang ba 'dus pa' phags lugs dang mthun pa'i sngags kyi sa lam rnam gzhag legs bshad skal bzang 'jug ngogs,) (không có tài liệu ấn hành), trang 7a.4.

*do đó khí và câu chú được trì hợp nhất không còn phân biệt được.<sup>1</sup>*

*Cô lập ý là pháp môn du già hành giả cô lập ý thức, là gốc rễ của luân hồi sinh tử và của Niết Bàn, ra khỏi mọi khái niệm tâm hành cũng như ra khỏi các khí làm căn cứ của ý; chuyển hóa tâm ý thức này thành một thực thể của trạng thái hỷ lạc và tánh Không vô phân biệt.<sup>2</sup>*

*Qua ba pháp môn du già này, bốn trạng thái Không được phát sinh trong tâm thức, dù là chỉ vào lúc cuối cùng của phần cô lập ý - phần thứ ba - bốn trạng thái Không mới xuất hiện hoàn toàn.*

Các phần [yếu tố trong giai đoạn Hoàn Tất] có dạng thức tương ứng với bản thể của ánh tịnh quang của sự chết là màn trắng xuất hiện, đỏ tăng dần, đen cận mãn và tịnh quang [hiện ra khi] một bậc hữu học hành trì các phần cô lập thân, cô lập khẩu, cô lập ý, huyễn thân và hợp nhất.

*Trạng thái hợp nhất ánh tịnh quang và huyễn thân của một bậc vô học chính là Phật quả giác ngộ; giai đoạn hành trì trước đó là của các bậc Bồ Đề Tát Đỏa hữu học.*

Các phần [yếu tố trong giai đoạn Hoàn Tất] có dạng thức tương ứng với bản thể của thân trung ấm là huyễn thân ô trược của phần hành trì 3 [đúng ra là phần 4, vì ở đây, phần hành trì 1 và 2 được kết hợp chung, tóm gọn 6 phần hành trì trên còn thành 5] và huyễn thân thanh tịnh của phần hành trì hợp nhất của một bậc hữu học. Các phần [yếu tố trong giai đoạn Hoàn Tất] có dạng thức tương ứng với bản thể của tái sinh sự nương trụ trong

---

<sup>1</sup> Sách đã dẫn trên, trang 7b.2.

<sup>2</sup> Sách đã dẫn trên, trang 8b.3.

## Chết, vào thân trung ấm và tái sinh

---

huyễn thân ô trược và huyễn thân thanh tịnh của thân ngũ uẩn cũ [là thân phàm] và trở thành đối tượng mà mắt phàm có thể thấy được.

Về vấn đề làm sao con đường tu tập giai đoạn Hoàn Tất rửa sạch, thanh tịnh trực tiếp sinh, tử và thân trung ấm: đó là do ý thức cực vi tế - vốn là một phần của thực thể bất phân ly của khí cực vi và ý thức cực vi -, duy trì [thông thường] một thần thức liên tục cùng thể loại từ trạng thái này sang trạng thái khác, [để sau cùng] trở thành ánh tịnh quang của sự chết bình thường. Hành giả du già, qua thực tập giai đoạn Hoàn Tất, chấm dứt [tiến trình] này qua năng lực thiền định an trụ và chuyển hóa nó thành trạng thái tịnh quang tương tự [của phần cô lập ý] và thành trạng thái tịnh quang thực chứng. Đạt đến kết quả này là nhờ hành trì con đường đạo có dạng thức tương ứng với sự chết. Hành giả du già cũng chuyển hóa sự chết thành ‘ánh tịnh quang kết quả’ - là nhập vào Pháp thân Phật. Đó là cách rửa sạch, thanh tịnh hóa sự chết.

Còn về phương thức thanh tịnh thân trung ấm, khí cực vi tế của thực thể bất phân ly đã nói trên [phàm phu] duy trì một thần thức liên tục cùng thể loại từ trạng thái này sang trạng thái khác, và tác động làm căn cứ của ánh tịnh quang sự chết bình thường, khí này phát sinh làm một thân trung ấm. Hành giả du già, qua thực tập giai đoạn Hoàn Tất, chấm dứt [tiến trình] này qua năng lực thiền định an trụ và chuyển hóa nó thành trạng thái huyễn thân ô trược và huyễn thân thanh tịnh của bậc hữu học và của bậc vô học, dạng thức tương ứng với thân trung ấm. Đó là cách rửa sạch, thanh tịnh hóa thân trung ấm.

Về phương thức thanh tịnh tái sinh, sau khi đạt được huyễn thân này, trạng thái trung ấm chấm dứt vĩnh viễn, và, qua năng lực của nó, sự tái sinh trong dạ con vì các hành nghiệp ô trược và vì các phiền não cũng chấm dứt. Thay vì đó, một huyễn thân nhập vào các uẩn cũ tương tự như khi thân trung ấm tái sinh trong dạ con của người mẹ, rồi từ đó, huyễn thân nỗ lực hoàng pháp [cho các chúng sinh khác] và chứng đạt quả vị cao hơn. Đó là cách rửa sạch, thanh tịnh hóa tái sinh.

Như vậy, căn nguyên của thực hiện chấm dứt sinh, tử và trung ấm chỉ là ánh tịnh quang tương tự [khi nó xuất hiện] khi phần hành trì cô lập ý đã thành tựu. Ánh tịnh quang tương tự được sử dụng để trực tiếp tạo ra huyễn thân và, qua năng lực của nó, thực sự sự chết, trung ấm cũng như tái sinh chấm dứt một cách tự nhiên. Khi đạt được huyễn thân từ ánh tịnh quang tương tự như thế, trạng thái trung ấm chấm dứt vĩnh viễn vì khí cực vi lẽ ra phải chuyển khởi thành thân của trạng thái trung ấm, bây giờ đã trở thành huyễn thân.

Một khi thân trung ấm hoàn toàn chấm dứt, sẽ không còn thọ nhận tái sinh qua năng lực của hành nghiệp ô trược và của phiền não. Như thế, bất kỳ ai đạt đến huyễn thân đương nhiên trở nên giác ngộ hoàn toàn ngay trong cùng một kiếp sống.

Vì ngại rằng các thư mục dẫn chúng, nếu kể hết ra sẽ làm cuốn sách quá dài, tôi không kể ra ở đây. Các tài liệu thư mục này có thể tìm thấy trong các quyển luận của Tổ Tông Khách Ba lỗi lạc, bậc cha lành, và của các đệ tử ngài



## **Chết, vào thân trung ấm và tái sinh**

---

[là các đại sư Gyel-tsap và Kay-drup] cũng như của các học giả Phật giáo lỗi lạc và các cao tăng đi cùng.

Dù vậy, cũng nên biết là tôi đã viết quyển này phù hợp theo các lời giảng:

Của đấng Chiến thắng đệ nhị - bậc cha lành - các đệ tử của ngài, và các học giả đi cùng,

Đệ tử xin sám hối với tất cả các lạt ma, chư thiên, và các học giả vì bất cứ điều gì sai lầm do bởi không hiểu thấu giáo lý của đấng tối thượng.

Qua công đức có được này, xin nguyện cho tất cả mọi chúng sinh vô thường, đệ tử và mọi người khác - mau chóng đạt đến con đường đạo chuyển hóa tái sinh ô trược, chết và trung ấm thành Tam Thân qua pháp môn Du-già hai giai đoạn của đạo thâm sâu mâu nhiệm.

Đó là ghi lại những lời giảng của đấng tối thượng bởi tỳ kheo giải đãi Yang-jen-ga-way-lo-drup và chép thành cuốn sổ tay ghi nhớ cho chính mình.

# THƯ MỤC THAM KHẢO

*Trong phần đầu, các thư mục tham khảo sẽ được trình bày theo thứ tự mẫu tự chữ cái với tựa sách nguyên bản bằng Anh ngữ để tiện việc tham khảo, kèm theo sau đó là tựa Phạn ngữ và Tạng ngữ. Phần hai là tên tác giả. Trong văn bản sách này và trong phần ghi chú, khi các tác phẩm đến từ Phật giáo Tây Tạng, ghi chú 'P' nghĩa là Tam Tạng (kinh, luật, luận) của truyền thống Tây Tạng (Tokyo-Kyoto: Suzuki Research Foundation, 1955), và là những bản in lại từ ấn bản Bắc Kinh. Các tựa Anh ngữ thường được viết tắt.*

## **1. Kinh sách Hiển và Mật giáo**

### **Hevajra Tantra**

Hevajratantrarāja

Kye'i rdo rje zhes bya ba rgyud kyi rgyal po

P10, vol. I

### **Meeting of Father and Son Sutra**

Pitāputrasamagamasūtra

Yab dang sras mjal ba'i mdo

P760-16, vol. 23

### **Samvarodaya Tantra**

Mahāsamvarodayatantrarāja

bDe mchog 'byung ba zhes bya ba'i rgyud kyi rgyal po chen po

P20, vol. 2

### **Sutra of Teaching to Nanda on Entry to the Womb**

Ayushmannandagarbhavakrantinirdesha

Tshe dang Idan pa dga' bo mngal du 'jug pa bstan pa

P760-13, Vol. 23

# THƯ MỤC THAM KHẢO

---

## Vajrashekhara Tantra

Vajrashekharamahāguhyayogatantra  
gSang ba rnal 'byor chen po'i rgyud rdo rje rtse mo  
P113, Vol. 5

## 2. Các kinh sách khác

Asanga (Thogs-med)

### **Actuality of the Levels / Levels of Yogic Practice**

Bhūmivastu/Yogacharyābhūmi  
Sa'i dngos gzhi / rNal 'byor spyod pa'i sa  
P5536-38, vols. 109-10

### **Compendium of Knowledge**

Abhidharmasarnuchchaya  
rnNgon pa kun btus  
P5550, Vol. 112

Donden, Dr Yeshe (Ye-shes-don-Idan)

### **The Ambrosia Heart Tantra**

Translated by Ven. Jhampa Kelsang  
Dharrnsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1977

Hopkins, Jeffrey

### **Meditation on Emptiness**

New York: Potala, 1980

Lo-sang-gyel-tsen-seng-gay (bLo-bzang-rgyal-mtshan-seng-ge) 1757 or 1758 [?]

### **Presentation of the Stage of Completion of the Lone Hero, the Glorious Vajrabhairava, Cloud of Offerings Pleasing Manjushri**

dPal rdo rje jigs byed dpa' bo gcig pa'i rdzogs rim gyi rnarn  
bzhag 'Jam dpal dgyes pa'i mchod sprin Delhi: 1972

Lo-sang-hlun-drup (bLo-bzang-lhun-grub, also known as Lhun-grub-pandita), nineteenth century

**Instructions on the Stages of Generation and Completion of Bhairava / Presentation of the Two Stages of the Profound Path, Generation and Completion, of the Great Glorious Vajrabhairava, Jewel Treasury of the Three Bodies**

‘Jigs byed bskyed rdzogs khrid yig, dPal rdo rje ‘jigs byed chen po’i bskyed rdzogs kyi lam zab mo’i rim pa gnyis kyi rnarn bzhag sku gsurm nor bu’i bang rndzod

Leh: S. W. Tashigangpa, 1973

Nāgabodhi (kLu’i byang chub)

**Ordered Stages of the Means of Achieving Guhyasamaja**

*Samājasādhnavyavasthali* ‘Dus pa’i sgrub pa’i thabs rnam par bzhag pa’i rim pa

P2674, vol. 62

Na-wang-bel-den (Ngag-dbang-dpal-ldan), 1797-[?]

**Illumination of the Texts of Tantra, Presentation of the Grounds and Paths of the Four Great Secret Tantra Sets**

gSang chen rgyud sde bzhi’i sa lam gyi rnam bzhag rgyud gzhung gsal byed rGyud smad par khang edition: no other data

Na-wang-kay-drup (Ngag-dbang-nikhas-grub, also known as Kyai-rdo mKhan-po of Urga), 1779-1838

**Presentation of Birth, Death and Intermediate State**

sKye shi bar do’i rnani bzhag

The Collected Works, vol. 1, 459-74

Leh: S. W. Tashigangpa, 1972

Tsong-ka-pa (Tsong-kha-pa), 1357-1419

**Great Exposition of the Stages of the Path**

Lam rim chen mo Dharrnsala: Shes rig par khang, 1964

## THƯ MỤC THAM KHẢO

---

*Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages':  
Quintessential Instructions of the King of Tantras, the Glorious  
Guhyasamaja*

rGyud kyi rgyal po dpal gsang ba 'dus pa'i man ngag rim pa  
Inga rab tu gsal ba'i sgron me

Varanasi: 1969

**Middling Exposition of the Stages of the Path**

Lam rim 'bring

Dharmasala- Shes rig par khang, 1968

**Stages of Instruction from the Approach of the Profound**

Path of Naropa's Six Practices Zab lam nà ro'i chos drug gi sgo  
nas 'khrid pa'i rim pa

Gangtok: 1972

**Tantra in Tibet**

Introduced by His Holiness the Dalai Lama and translated  
and edited by Jeffrey Hopkins

London: Allen and Uwin, 1978

**Vasubandhu (dbYig-gnyen)**

**Commentary on the 'Treasury of Knowledge'**

*Abhidharmakoshabhāshya*

Chos mngon pa'i mdzod kyi bshad pa

P5591, vol. 115

**Treasury of Knowledge**

Abhidharmakoshakārika

Chos mngon pa'i mdzod kyi tshig le'ur byas pa

P5590, vol. 115

Yang-jen-ga-way-lo-drū (dbYangs-can-dga-ba'i-blo-gros, also  
known as A-kyā Yongs-'dzin), eighteenth century

**Lamp Thoroughly Illuminating the Presentation of the  
Three Basic Bodies**

*gZhi'i sku gsum gyi mam gzhag rab gsal sgron me*

**The Collected Works of A-kyā Yongs-'dzin, Vol. 1**

*New Delhi: Lama Guru Deva, 1971*

*Also: Delhi. Dalama, Iron Dog year*

*Also: Nang-bstanshes-rig-'dzin-skyong-slob-gnyer-khang;  
không có tài liệu khác*

**Presentation of the Grounds and Paths of Mantra According  
to the Superior Nagarjuna's Interpretation of the Glorious  
Guhyasamaja, A Good Explanation Serving as a Port for  
the Fortunate**

*dPal gsang ba 'dus pa 'phags lugs dang mthun pa'i sngags kyi  
sa lam rnam gzhag legs bshad skal bzang 'jug ngogs [không  
có tài liệu ấn hành].*

