



**BÀI PHÁP CỦA
KHENTRUL RINPOCHE
SUY NGẪM VỀ CÁI CHẾT**

Suy ngẫm về cái chết

Om deleksu kyurchig !

Chúc đạo hữu mọi điều thuận lợi viên mãn !

Chúng ta phải hiểu rằng chết là một khía cạnh của cuộc sống. Không có chuyện có cuộc sống mà không có cái chết. Thông thường, người ta chỉ hiểu rằng cái chết ở mức độ thô, có nghĩa là chỉ có một loại chết, đó là kết thúc sự sống.

Nhưng nếu chúng ta hiểu về các chết ở mức độ sâu hơn thì chúng ta sẽ thực sự trải nghiệm cái chết vào mọi khoảnh khắc. Nhưng từ “chết” không nên được hiểu theo nghĩa đen; đó không phải thực sự là “chết” mà nó là sự biến đổi.

Vì vậy, toàn bộ cuộc sống là một phần của sự biến đổi, và cái chết được coi là một sự biến đổi lớn. Sự biến đổi này thực sự vô cùng quan trọng và là một cơ hội lớn. Nếu chúng ta hiểu như vậy thì chúng ta sẽ không sợ chết. Cái chết không phải là vấn đề, vấn đề là ta thường sợ cái chết và bám chặt vào cái được gọi là cuộc sống này. Chúng ta không thể chấp nhận được sự biến đổi này, đây mới là vấn đề.

Chúng ta phải quán xét điều này: Cái chết là một cơ hội to lớn để buộc ta tự mình biến đổi, thoát khỏi sự bám chấp mạnh mẽ. Xin hãy để cho sự biến đổi này xảy ra. Hãy vui vẻ chấp nhận và cho phép sự biến đổi này xảy ra là điều thực sự quan trọng.

Thông thường, người ta thường cố gắng làm cho cái chết trở nên dễ chịu hơn bằng cách nói rằng: “Ồ đừng lo lắng, Phật hay ai đó sẽ giúp đỡ bạn.” Hoặc ai đó đặt tiền vào miệng người chết để họ có tiền tiêu trong “cuộc hành trình”. Những điều này có thể đem lại chút thoải mái, chút dễ chịu; tuy nhiên, sự dễ chịu nhất ở đây là bạn nên hiểu thực tại mà trong đó sự biến đổi này không hề xấu, đó thực sự là một sự biến đổi tốt, đó là điều tự nhiên, là một phần của sự sống, một phần của cuộc sống. Không có điều gì là tách biệt với cuộc sống cả.

Chúng ta chết trong mọi khoảnh khắc, song chúng ta không hiểu được điều này bởi vì tâm của chúng ta quá thô lậu và thường bị bám chấp vào những điều thô lậu. Chúng ta cần quán chiếu về điều này. Hằng đêm, trong lúc ngủ chúng ta đã trải nghiệm một cái chết nhỏ. Điều này được nói trong các Bardo, nhưng để hiểu được trải nghiệm này thì chúng ta cần rèn

luyện tâm, tập thói quen tỉnh giác. Sau đó, nếu chúng ta hiểu, thì cái được gọi là ‘chết’ này thậm chí còn tốt hơn, bởi vì đó là một sự hòa tan, và là một cơ hội để chúng ta kết nối với bản tâm mình. Hãy cố gắng và hoan hỉ chờ đợi đến lúc bạn nhận ra bản tâm mình. Thành tựu tốt nhất là kết nối với tâm giác ngộ. Hoặc bạn có thể đang đi tái sinh về một cõi Tịnh độ hay ít nhất thì bạn sẽ tái sinh về cõi Tịnh độ Shambhala. Tại sao vậy? Bởi vì nếu bạn rèn luyện tâm để chấp nhận một thực tế hiển nhiên rằng, cái chết chỉ là sự thay đổi thế giới, nó sẽ dẫn bạn đến cõi thuần tịnh Shambhala. Khi bạn đã ở trong cõi Shambhala, bạn sẽ thấy mình mới ngỡ ngàng làm sao. Khi đó, bạn sẽ có ước nguyện muốn quay trở lại giúp đỡ thế giới bởi vì bạn đã có năng lực lớn hơn. Bạn không chỉ có mỗi một thân. Mặc dù bạn đang sống ở cõi Shambhala, song bạn có thể hiển lộ thành nhiều thân khác nhau để đến và giúp đỡ chúng sinh trong thế giới này. Điều này có nghĩa là nếu bạn thực hành pháp thì bạn sẽ có một sự biến đổi tốt hơn, bạn sẽ quay trở lại trái đất và giúp đỡ những người vô minh, ngu muội hiểu được sự biến đổi tự nhiên này.

Đừng nên có tâm nhỏ hẹp và nghĩ rằng: “Tôi đang mất đi sự sống, tôi không biết sẽ đi về đâu”.

Hãy thư giãn và nhớ rằng đó là một sự biến đổi tự nhiên, bạn là người giải phóng chính mình và bạn sẽ trở nên tốt hơn bởi vì bạn sẽ có được sự biến đổi to lớn này sớm hơn người khác.

Bạn không cần thiết phải khẩn cầu chư Phật, chư Bồ Tát bởi vì chư vị luôn ở bên bạn. Bởi vì chư vị luôn thấu biết, có tình yêu và lòng bi mẫn vô điều kiện nên bất cứ khi nào bạn cần, chư vị sẽ luôn ở bên. Dù bạn có làm điều gì thì chư vị cũng sẽ tha thứ cho bạn. Điều tốt nhất là sống với tâm an bình, hạnh phúc và biết chấp nhận sự biến đổi.

Mong bạn hiểu những điều tôi đã nói.

Tôi cầu nguyện cho bạn và sẽ gặp bạn ở cõi Shambhala; Và một điều chắc chắn là tôi luôn có thể dẫn dắt bạn!

Nguyễn Thị Giáng Hương dịch từ MP3 <https://soundcloud.com/dzokden/thinking-of-death/s-Y9AJ5S6Gj5O> và file chép tiếng Anh từ Julie.

Thiết kế và dàn trang: Trần Sơn