SAMYE INSTITUTE

བར་དོ།

Bardo – Trạng Thái Trung Ấm

Bardo là một khái niệm tiếng Tạng, được dịch là "khoảng thời gian giữa hai sự kiện". Âm tự tiếng Tạng "bar" nghĩa là "ở giữa" hoặc "trung gian". Khái niệm này thường được áp dụng phổ biến nhất cho quá trình giữa cái chết và sự tái sinh như được dạy trong Phật Giáo Kim Cương Thừa.

Bardo là một từ tiếng Tạng có nghĩa là "trung gian" hoặc "ở giữa". Khi sử dụng trong ngữ cảnh thông thường, từ này đề cập tới quá trình giữa cái chết và sự tái sinh. Tuy nhiên, từ này có thể áp dụng cho nhiều giai đoạn khác nhau giữa các trạng thái tâm thức.

Trong suốt quá trình lịch sử lâu đời của các trường phái Phật giáo, đã xuất hiện rất nhiều cách giải thích khác nhau về quá trình tử vong. Các trường phái đều

chấp nhận khái niệm tái sinh như Đức Phật đã từng thuyết giảng nhiều lần. Tuy nhiên, có những khác biệt trong việc coi sự tái sinh có xảy ra có ngay lập tức (như đã nêu trong *Bộ A Tỳ Đàm* tiếng Pali) hay giai đoạn tái sinh diễn ra sau một quá trình. Có vẻ như các kinh văn còn lại cho thấy một số trường phái như Đại Chúng Bộ và Hoá Địa Bộ thời tiền kỳ không khẳng định về một quá trình chuyển tiếp. Mặt khác, các bản kinh thuộc Độc Tử Bộ, Nhất Thiết Hữu Bộ, một số nhánh Đại Chúng Bộ và sau này là Hoá Địa Bộ và Thí Dụ Bộ đều chấp nhận điều này[1]. Quan điểm chính thống của Phật giáo Nguyên Thủy về việc tái sinh ngay lập tức chủ yếu dựa trên hai bản văn thuộc Bộ Ngữ Tông do trưởng lão Mục Kiền Liên Tử Đế-tu và Di Lan Đà trước tác (Kinh Mi Tiên Vấn Đáp).

Các học giả Phật Giáo Nguyên Thủy ngày nay đang nghiên cứu theo truyền thống đã lập luận rằng quan điểm này mang nhiều sắc thái hơn và hai bản văn đó có thể đã được sử dụng để tranh luận với bất kì quan điểm nào cụ thể hoá bản ngã[2]. Những học giả này cũng lưu ý rằng ngay cả trong các cộng đồng thực hành Phật Giáo Nguyên Thuỷ cũng có những ý kiến trái chiều. Ngài Ajahn Sujato đã chỉ ra rằng nhiều bậc thầy, như trong các truyền thống ẩn tu trong rừng ở Thái Lan cũng tin vào một quá trình trung gian.

Bardo – Trạng Thái Trung Ấm và Quá Trình Tử Vong

Khi người sắp qua đời bắt đầu có các dấu hiệu cho thấy các thành phần cơ thể đang dần suy sụp, các hành giả và học giả Phật giáo khẳng định rằng một quá trình chuyển tiếp sẽ bắt đầu diễn ra. Quá trình trung gian giữa sự sống và cái chết này được giải thích như một giai đoạn có tầm quan trọng thiết yếu trong việc định hướng thần thức của người qua đời. Những hành giả lỗi lạc được cho là có thể trở nên tỉnh giác hoàn toàn và giải thoát trong trạng thái này bằng cách thể nhập trung ấm của pháp tính, hay là chân như vô điều kiện.

Truyền thống Phật Giáo Tây Tạng nhấn mạnh quan điểm rằng ngay cả những hành giả thông thường, nếu có thể tự gợi nhớ về những điểm cơ bản trong giáo pháp, hoặc có đức tin và lòng sùng mộ chân thành đều có thể khéo léo tận dụng giai đoạn này. Vị đạo sư lỗi lạc của thế kỉ 20 là Tulku Urgyen Rinpoche đã nhắc nhở người nghe rằng đức tin hay sự tin tưởng vào các chỉ dẫn hay thực hành trong kiếp sống đã qua là điều cần thiết. Ngài dạy rằng: "Khi thực hành các giáo lý này, người ta phải có niềm tin, sự tin tưởng mà không nghi ngờ. Giáo lý này giống như một người hướng đạo dẫn người mù đi đúng hướng. Để cầm tay người hướng đạo đó, người ta cần sự tin tưởng. Không có niềm tin, người ta có thể sẽ lạc lối."[3]

1. "Liệu có tái sinh ngay tức thì? " - Tác Giả Piya Tam – Nghiên cứu các nguồn Kinh Điển Tiểu Luận và bản dịch của Piya Tan. Xuất bản năm 2003 và tái bản năm 2010.

2. "Quan niệm về Tái Sinh và trạng thái Trung Ấm trong Phật giáo tiền kỳ" - Tác giả Ibid và Ajahn Sujato – Bài báo cáo trong hội nghị "Gần hơn với Thực Tại" năm 2008 tại KL, Malaysia.

3. Trích bài giảng dẫn nhập của Tulku Urgyen Rinpoche trong cuốn "Tấm Gương của Chánh Niệm" – Tác giả Tsele Ngatsok Rangdrol – Dịch giả Erik Pema Kunsang – NXB Rangjung Yeshe 1987

Thực Hành Bardo: Cách Tận Dụng Thiện Xảo Các Cơ Hội Vào Thời Điểm Lâm Chung

Rất nhiều các đạo sư Tây Tạng đã biên soạn nhiều bản văn chỉ dẫn điều hướng tâm thức một người vào thời điểm qua đời. Một trong các chỉ dẫn rõ ràng như vậy đến từ một hành giả - học giả thế kỉ 19 là Patrul Rinpoche, gồm một số những điểm sau:

Vào những lúc đó, những điểm trọng yếu của thực hành là như sau:

Đầu tiên, khi con chắc chắn rằng mình sẽ chết, con cần loại bỏ mọi vướng bận và bám chấp vào đời này. Sám hối từ đáy lòng mình về bất cứ sự sa ngã, phạm giới hay tà hạnh nào… Đừng dành nhiều thời gian, thậm chí dù chỉ là một khoảnh khắc để cảm thấy tội lỗi về những tà hạnh, nỗi sợ chết hay bám luyến vào cuộc sống này. Thay vào đó, hãy cảm thấy hạnh phúc và hoan hỉ, nói với bản thân mình rằng: "Bây giờ, mình sẽ nhận biết được tịnh quang khi chết. Hoặc nếu không làm được như vậy, tự nhủ rằng con chắc chắn sẽ tận dụng trạng thái trung ấm như một cơ hội để du hành tới tịnh thổ như Akanistha (Cõi Thanh Tịnh Vô Lượng) hay Zangdokpalri (Cõi Núi Huy Hoàng Màu Đồng Đỏ) hoặc Sukhavati (Cõi Tây Phương Cực Lạc), và con sẽ hoan hỉ.". Duy trì ý định đó một cách mạnh mẽ mà không phân tâm, rồi nghĩ: "Mình sẽ du hành tới các tịnh thổ!".

Để tâm trí nhẹ nhàng và thoải mái, khi con an trụ trong trải nghiệm của bất kì thực hành nào rõ ràng và sống động nhất với con, hãy buông bỏ những yếu tố cấu thành cuộc đời này. Bởi vì con sẽ không thể thực hành những chỉ dẫn cốt tủy xa lạ nào, vậy nên hãy chỉ dựa vào những thực hành nào rõ ràng nhất với con vào thời điểm đó. Hai điểm này – an trụ trong thực hành theo cách này và ước nguyện du hành tới một tịnh thổ như Zangdokpalri – là vô thượng. Đặc biệt, điều vô cùng thiết yếu là con phải liên tục hình thành ý định du hành tới tịnh thổ mà mình lựa chọn. Điều đặc biệt quan trọng mà con cần hiểu là ngay cả bây giờ, cả ngày lẫn đêm, con không bao giờ được buông bỏ ý nghĩ này.

Trích "Giới Thiệu Sơ Lược về Các Trung Ấm" – Tác giả Patrul Rinpoche – Dịch bởi Adam Pearcey

Bốn Hay Sáu Trạng Thái Trung Ấm

Trong tác phẩm "*Tấm Gương của Chánh Niệm*" của mình, đạo sư thế kỉ thứ 17, ngài Tsele Natsok Rangdröl đã mô tả về bốn trung ấm chính.

1. **Trung Ấm Tự Nhiên của Đời Này** bắt đầu từ lúc sinh cho tới khi người ta bước vào quá trình tử vong.
2. **Trung Ấm Đau Đớn của Cái Chết**
3. **Trung Ấm Sáng Suốt của Pháp Tính** là tự tính vô điều kiện.
4. **Trung Ấm Nghiệp Quả Trở Thành**

Các nguồn khác có liệt kê hai trung ấm bổ sung là:

- **Trung Ấm Thiền Định**
- **Trung Ấm Mộng**

Ngài Tsele Natsok Rangdröl đề cập rằng "hai trung ấm bổ sung gồm trung ấm của trạng thái thiền định và trung ấm mộng đều bao hàm trong trung ấm của đời này."[4]

Những quá trình này đều là những trải nghiệm khác biệt dựa trên nghiệp quả của từng cá nhân. Ví dụ như phần lớn mọi người trải nghiệm trung ấm của đời này như một hỗn hợp các sắc tướng của lạc thú và khổ đau. Ngài Tsele Natsok Rangdröl nói rằng, đối với những người dày ân phước nhất thì điều đó không xảy ra. Với những cá nhân đó, "thế giới và chúng sinh giống như một mạn đà la hoàn hảo tự nhiên. Điều này là do những người đầy ân phước này nhận thức được hình sắc và âm thanh chính là các bản tôn và minh chú."[5]

Các Giáo Lý Đương Đại về Trung Ấm

Phakchok Rinpoche, người sáng lập và hướng dẫn tâm linh cho Samye Institute đã ban chuỗi bài giảng chi tiết về Giải Thoát Qua Sự Nghe (bardo thodröl) vào tháng 5 năm 2023. Trong các bài giảng này, ngài đã dạy lại những chỉ dẫn được ban cho những người sắp qua đời và cả những người đã trút hơi thở cuối cùng.

Trợ Niệm Trung Ấm

Dưới sự hướng dẫn của Phakchok Rinpoche, Samye Institute đã tổ chức một hệ thống đăng ký yêu cầu thực hành hỗ trợ và trợ niệm cho người đã khuất. Vui lòng bấm vào đây để yêu cầu Trợ Niệm Trung Ấm cũng như các lễ puja cụ thể cho người nhà, bạn bè hay người thân sau khi họ qua đời.

4. “Hướng Dẫn về Thân Trung Ấm” – Tác giả: Chokyi Nyima Rinpoche – NXB Rangjung Yeshe 1991 – tr.33

5. “Tấm Gương của Chánh Niệm” – Tác giả Tsele Ngatsok Rangdrol – Dịch giả Erik Pema Kunsang – NXB Rangjung Yeshe 1987