

Ngũ Lực Để Thực Hành Vào Lúc Lâm Chung

Lama Zopa Rinpoche

Ngày đăng tải: tháng 10, năm 2005

Rinpoche đã cho lời khuyên sau đây về ngũ lực để thực hành vào phút lâm chung.

[Chú thích: Lời khuyên này đang hiện hành trong một quyển sách nhỏ ở [FPMT Shop](#).]

Có năm lực phải được thực hành khi gần kề cái chết. Chúng rất là quan trọng. Hiện nay, đó là điều chúng ta cần phải tu tập. Phải nhớ chúng là những điều gì, ít nhất là tên gọi và ý nghĩa của chúng, rồi ta sẽ có khả năng để đưa chúng vào thực hành.

Lực Bạch Chung Tử

Lực bạch chung tử có nghĩa là buông bỏ gia đình, tài sản, và ngay cả thân mình, bằng cách nghĩ rằng, “Khi luyện ái những thứ này thì chúng khiến cho mình phải tái sinh trong luân hồi, và phải chết rồi tái sinh vô số lần. Điều này đã xảy ra trong những kiếp trước cho đến bây giờ, và luân hồi cùng các uẩn này chỉ thuộc về bản chất khổ đau. Chính nó là điều ràng buộc mình trong luân hồi.”

Nhờ cách suy nghĩ như vậy mà hãy buông bỏ tất cả những thứ này. Lợi ích của việc buông bỏ là tuy những thứ này chưa biến mất và vẫn còn có mặt ở trong phòng với con, nhưng trong lòng thì con đã quyết định trao tặng chúng cho những chúng sanh khác để làm từ thiện, hay cúng dường Tam Bảo. Nếu tâm con đã quyết định cho đi tất cả những thứ này thì rất tốt, bởi

vì một khi đã có dự tính đó thì tâm con đã buông bỏ. Khi đã trao tặng thân mình để làm từ thiện cho người khác thì điều này sẽ giúp con không bám víu vào nó.

Nếu không, khi tâm còn lưu luyến với thân này, với lạc thú giác quan, với người thân trong gia đình hiện tại và tài sản, thì dù có hiểu biết các kỹ xảo hành thiền, nhưng tâm lưu luyến ấy vẫn có thể phát sinh và làm hại con.

Lực bạch chúng tử rất quan trọng để phát tâm buông bỏ. Hơn nữa, cúng dường hay làm việc từ thiện cho người khác sẽ giúp con tích tập công đức. Lực đầu tiên, buông bỏ tất cả mọi thứ, rất là quan trọng.

Lực Thái Độ

Lực thái độ bao gồm việc lập kế hoạch. Con sẽ nghĩ rằng, “Từ nay trở đi, mình sẽ không bao giờ cho phép bản thân chịu sự khống chế của tư tưởng ái ngã.”. Hãy lập một kế hoạch mạnh mẽ như thế này, “Con sẽ không bao giờ xa rời bồ đề tâm, dù chỉ một giây, từ nay trở đi cho đến phút lâm chung, con sẽ không bao giờ rời xa bồ đề tâm.”. Thực hành này rất quan trọng. Điều này có nghĩa là con luôn luôn giữ tâm mình trong trạng thái bồ đề tâm, yêu thương chúng sanh.

Lực Đổ Lối Một Điều

Lực đổ lối cho một điều là gì? Đó là đổ thừa bản ngã, tư tưởng ái ngã. Hãy nghĩ rằng, “Lý do tại sao đến nay mình chưa giác ngộ, không giải thoát khỏi luân hồi, không thành tựu bất kỳ chứng ngộ nào, và lý do tại sao mình phải chịu khổ trong luân hồi cho đến nay là vì bản ngã, cái bản ngã yêu tinh to lớn này. Nếu cứ đi theo nó thì nó sẽ tiếp tục hãm hại mình như vậy. Nó sẽ không bao giờ cho phép mình giác ngộ, hay thoát khỏi luân hồi. Nó sẽ không cho phép mình có bất cứ chứng ngộ nào. Bất cứ hoàn cảnh bất lợi nào, chướng ngại nào, sự bất an hay khó chịu nào xảy ra cũng đều xuất phát từ bản ngã. Bản ngã đã tạo ra tất cả những điều này cho mình.”.

Hãy xem bản ngã như kẻ thù của con. Hãy rời xa nó. Hãy lánh xa tư tưởng ái ngã, bằng cách xem nó như kẻ thù. Rồi bất kỳ lúc nào mà một hoàn cảnh bất lợi hay khó chịu xảy ra thì hãy trao tặng nó cho bản ngã. Con sử dụng nó như một vũ khí, như một trái bom nguyên tử làm nổ tung bản ngã. Thay vì gánh lấy nó cho bản thân thì hãy tặng nó cho bản ngã, và tiêu diệt bản ngã hoàn toàn, để nó không hiện hữu nữa. Đối với tất cả các vấn đề, những điều không ai muốn xảy ra trong đời sống hàng ngày và mọi khổ đau trong luân hồi, từ những tái sinh vô thủy cho đến nay, hãy đổ thừa bản ngã. Khi hiểu rằng tất cả những điều này đều do bản ngã tạo ra thì con hãy chia tay với nó. Con sẽ không đi theo bản ngã, rồi thì sẽ có một khoảng trống để tâm mình có khả năng yêu thương người khác, và có thể thực hành bồ đề tâm.

Nhờ có thực chứng về bồ đề tâm mà hành giả mới đi vào đường tu Đại thừa. Rồi nhờ chứng ngộ tánh Không mà tất cả các ô trược thô và vi tế đều chấm dứt, và con sẽ thành tựu giác ngộ. Rồi thì con có thể đưa tất cả chúng sanh đến giác ngộ. Con có thể giải thoát vô lượng chúng sanh khỏi mọi khổ đau và nhân tạo khổ, và đưa họ đến giác ngộ. Ngay cả trước khi có chứng ngộ về bồ đề tâm, con sẽ cảm nhận lòng từ tâm, thương yêu và làm lợi lạc cho tha nhân, và tích tập thiện nghiệp hay công đức bao la như bầu trời. Bất kỳ hành động nào con làm sẽ trở thành đức hạnh; thành nhân giác ngộ.

Lực Cầu Nguyện

Hãy hồi hướng công đức của con bằng cách này, “Nhờ công đức con đã tích tập trong quá khứ, hiện tại, vị lai, và công đức mà các chúng sanh khác, chư Phật, chư Bồ tát và tất cả chúng sanh đã tích tập trong ba thời, nguyện cho con không bao giờ xa rời bồ đề tâm vào phút lâm chung, trong giai đoạn trung ấm, tái sinh và bất cứ lúc nào. Nguyện cho con không bao giờ rời xa bồ đề tâm, và có thực chứng nhanh nhất về bồ đề tâm.”. Hãy cầu nguyện như vậy. Con có thể làm như vậy trong khi nghĩ đến Lama Yeshe, ngài là một với Tara.

Lực Tu Tập

Khi biết rằng thời khắc của cái chết đã gần kề thì hãy nằm xuống. Nhiều thiền giả chết trong trạng thái hành thiền lúc đang ngồi, nhưng nhiều thiền giả cũng nằm xuống để chết. Họ lià đời khi thiền quán về cái chết, trong khi đang nằm. Vậy thì lực tu tập là nằm nghiêng bên mặt, trong tư thế của một con sư tử nằm, đó là tư thế mà Đức Phật nhập diệt. Con sẽ làm như vậy, bởi vì nếu như con nhớ đến Đức Phật thì một dấu ấn tích cực sẽ được gieo trong tâm thức, giúp cho tâm trở thành đức hạnh. Điều đó sẽ giúp cho con có một tái sinh tốt. Trong khi nằm trong tư thế đó thì con có thể bịt lỗ mũi bên mặt bằng ngón tay phải, vì hơi thở đi vào lỗ mũi bên phải là hơi thở của luyến ái. Khi bịt nó lại thì sẽ giúp con không tái sinh vào những cõi thấp hơn. Tuy nhiên, dù có thể bịt mũi hay không, nếu như chỉ có thể nằm như vậy thì quý thần không thể hãm hại con, nhờ tư thế này. Con cũng có thể nhớ tưởng đến Đức Phật, Ngài đã nhập diệt như thế nào, và khi nằm như vậy lúc đi ngủ thì con sẽ không bị quý thần và ác mộng gây trở ngại.

Nguyên tác: *Five Powers To Be Practiced At The Time Of Death* by Lama Zopa Rinpoche

Nguồn: <https://www.lamayeshe.com/advice/five-powers-be-practiced-time-death>

Lozang Ngodrub chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân hiệu đính.