



NGŨƠNG CỦA TỬ SINH

Nguyễn Đức

Trước khi tử thân đến đón, tôi sử dụng thời gian ít ỏi còn lại để sửa soạn. Lạt Ma Zopa viết rằng tôi hãy vui hưởng cái chết của mình và tôi đã cố gắng hành động đúng như vậy. Tôi nằm đây và chiêm ngưỡng chân dung đẹp đẽ của các vị Phật, cố nhìn ra những phẩm hạnh đằng sau hình ảnh của các Ngài. Tôi coi lại cuốn video nói về cuộc đời Đức Đạt Lai Lạt Ma và những vị Bồ Tát khác mà sự tái sinh của các vị chỉ nhằm mục đích hướng dẫn chúng ta ra khỏi chốn trầm luân. Tôi cũng cảm thấy được hạnh phúc khi các thân hữu đến thăm viếng. Tôi tắm gội trong niềm hoan lạc gây ra do những chuyện nhỏ nhặt quanh mình. Tôi mở vòi nước tắm và nhận ra vẻ tinh khiết của nước, tiếng ồn ào của xe cộ cũng không khác âm nhạc là bao. Làm như tất cả âm thanh đều thuần khiết và căn nhà tôi ở trở thành chân dung đích thực của mình.

‘Đối với tôi, những dịp gặp gỡ như thế này trở nên vô cùng hữu ích. Chúng là cơ hội để chúng ta hoán chuyển tặng phẩm với nhau. Tôi muốn nói những điều có ý nghĩa đích thực với từng người, những tri kiến về cuộc sống, những ám chỉ rất hữu ích, những hướng dẫn mang đến lợi lạc. Làm như những hiểu biết do trực giác ghi nhận trở nên nổi bật hơn và tôi không hề lo ngại là những điều tôi nói ra có thể sai lạc miễn là dựa trên

thiện ý chứ không phải ác ý. Ngay cả với những người khác quan điểm, tôi cũng cảm thấy không ngăn cách, họ vẫn có những điều đúng để tôi trao đổi. Làm như những mảnh nhỏ cuối cùng của cuộc đời được tôi dùng vào những mục tiêu tích cực. Dĩ nhiên là chuyện này không kéo dài vì tôi chưa được giác ngộ. Vẫn còn những giây phút cảm thấy mọi nghị lực đều tiêu tán, thường là vào lúc giữa khuya. Nhưng tôi cũng đã cố gắng dùng những giây phút này để nhìn lại đời mình, sửa lại những sai sót đã có trong quá khứ; hoán chuyển những khó khăn thành những thử thách trên lộ trình giải thoát. Nói khác đi, thay vì bó tay trước thử thách, chúng ta tìm cách sử dụng hoàn cảnh vào những mục tiêu tích cực. Đây là tiềm năng của sự chuyển hóa và chuyện này thì chúng ta có thể làm mãi mà không bao giờ hết.

‘Tôi vẫn đọc tụng một số bài kinh và thực hành một số nghi lễ dù phải bỏ đi một số khác vốn khó khăn và nhiều chi tiết vì ảnh hưởng của căn bệnh làm cho tôi không chú tâm hoàn toàn như trước. Nhưng tôi đã quen với tình trạng này. Tôi tập cách làm tất các nghi thức. Có lúc tôi hơi hoảng sợ khi thấy mình bị phân tâm và bị bán loạn quá độ đến nỗi không còn biết mình là ai, không nhận diện được chính mình nữa. Nhưng tôi mau chóng chấp nhận ý tưởng rằng, rồi ra, tôi cũng phải buông bỏ điểm tựa cuối cùng là căn cước của mình. Bây giờ thì bác sĩ cho tôi uống thuốc để không bị rối loạn như vậy nữa.

‘Tôi cũng thực tập một nghi lễ rất hay gọi là ‘Năm sức mạnh lúc chết’. Theo nghi thức này, chúng ta tập cách cho đi

những của cải của mình. Tôi lập một danh sách xem ai sẽ thừa hưởng món gì vốn là của riêng tôi. Lập xong, dò lại, sửa đổi cho hoàn chỉnh và sau đó thực hiện đúng như vậy. Làm xong việc này tôi thấy người nhẹ hẳn đi, không còn gì trói buộc mình nữa. Mẹ tôi năm nay 94 tuổi vốn rất áy náy vì đã không pha trà cho tôi và vẫn không yên tâm với ý nghĩ rằng một vài thân quyến nào đó sẽ chiếm đoạt chức năng đó của bà. Tôi nghiệp mẹ tôi biết bao nếu bà biết rằng tôi không còn coi trọng chuyện đó nữa. Tôi phải sắp xếp đám tang của tôi thế nào để nó diễn tả được hành trình từ khổ não đến hạnh phúc mà mọi người trong chúng ta đều phải đi qua. ‘Năm sức mạnh lúc chết’ cũng dạy chúng ta rằng không nên bận tâm quá nhiều vào bất cứ ai, ngay cả gia đình và bạn hữu vì chuyện đó sẽ níu kéo sự ra đi của mình. Phật Pháp nói rằng hãy đi thẳng vào cái chết với tất cả an nhiên tự tại vì rằng thật ra, chúng ta đã làm chuyện này rất nhiều lần (hàng hà sa số lần nữa là khác!) cho nên chẳng có lý do gì để vương bận trong lần này. Tôi cho rằng ý tưởng này rất đúng, với lại tôi cũng đã làm quen với chuyện này từ lâu rồi nên không khó khăn gì cho lắm.

‘Tôi nghe những âm thanh bên ngoài phòng ngủ lúc các môn sinh tụ tập lại với nhau. Nghe giọng nói của họ cũng là một thói quen để mền tuy không phải là điều tôi kỳ vọng. Cũng giống như uống một tách trà ngon, bạn thường thức tách trà nhưng không thể uống mãi được. Ngay cả Miffi, tôi cũng không thấy buồn khi phải xa con gái. Mặc dù tôi và Miffi có nhiều ý kiến tương đồng, chúng tôi vẫn thường sống xa nhau một cách

vui vẻ thoải mái. Khi thuyết pháp cho các môn sinh, tôi vẫn có một cảm tưởng bất ổn rằng mình đã bỏ quên ai đó và tôi thật sự xúc động khi biết ra rằng ai đó chính là con gái mình. Bây giờ thì tôi đã hiểu tại sao phải để Miffi lại sau chót. Nếu ở khoảng đầu của cuộc đời, các bà mẹ phải làm quen với sự ra đi của con cái, thì ở giai đoạn cuối, tiến trình xảy ra ngược lại, con cái phải chấp nhận sự ra đi của cha mẹ. Trong trường hợp tôi, các môn sinh cũng phải chấp nhận sự ra đi của thầy. Và điều quan trọng là để tâm thức tôi được tỉnh lặng, các môn sinh cũng như con gái tôi hãy xả bỏ chứ đừng níu kéo tôi.

‘Tại sao tôi chọn Phật Giáo? Vì rằng với Phật pháp tôi đã tìm được giải đáp cho các vấn nạn của mình. Trong suốt cuộc đời tôi đã tìm tòi và thử nhiều cách sống, có lúc tôi đã ngã theo chủ nghĩa hưởng thụ. Tôi muốn sống được trọn vẹn và tìm hiểu càng nhiều khía cạnh của cuộc đời càng tốt. Tôi làm nhiều nghề và có nhiều sở thích khác nhau kể cả những điều có tính cách trí thức. Nhưng bất cứ lúc nào tôi cũng có cảm giác thiếu thốn và tôi cứ quanh quẩn với ý nghĩ rằng tôi thiếu thốn cái gì? Ngay cả ngành tâm lý học của Carl Jung mà tôi rất sở trường cũng không cho tôi cảm giác trọn vẹn. Nhưng Phật Giáo lại khác. Tất cả đều

đầy đủ. Bất cứ vấn nạn nào, nếu được áp dụng đúng phương pháp, tôi đều tìm được câu trả lời thỏa đáng. Đối với tôi, Phật Giáo là một ngành tâm lý cao siêu nhất mà loài người có thể tưởng tượng ra được. Và tôi nghĩ rằng không một hệ thống tư tưởng nào có thể theo kịp. Tiềm năng của Phật pháp thật vô biên, càng tìm tòi, Phật Giáo càng hiển lộ như một mạch nguồn vô tận. Về phương diện cá nhân, nếu không gặp gỡ Phật Pháp, cuộc đời tôi chắc sẽ rất tang thương. Trong nhiều phương diện, kiếp sống của tôi rất khốn khổ. Giáo pháp của Đức Phật đã giúp tôi chống chọi và vượt qua những thảm nạn của kiếp người.

‘Tuổi thơ của tôi rất bất hạnh. Cha mẹ tôi thuộc loại người lạnh lùng và đầy tham vọng xã hội. Tôi không có nhiều chỗ lăm trong cuộc đời và trái tim của họ. Cảm giác bị hắt hủi khiến tôi lắm khi nghĩ mình là con nuôi. Tôi vẫn còn nhớ rất rõ những trường hợp mà sự đối xử của cha mẹ khiến tim tôi như rướm máu, và có một lần tôi đã khóc liên tục trong sáu tiếng đồng hồ! Đã nhiều lần tôi nghĩ rằng những buồn khổ mà tôi phải hứng chịu lúc ấu thơ chính là nguyên nhân sâu xa của chứng ung thư hiện nay. Tôi chỉ có được cảm giác thoải mái để chịu khi cha mẹ tôi vắng nhà và họ thường tham dự các buổi yến tiệc. Những lúc ấy, sự sống hồi sinh trong tôi. Tôi cùng với ngoại và cậu chơi đùa thỏa thích. Cậu đánh đàn dương cầm cho tôi nghe. Ông đánh lại bản Funeral March của Chopin vì đây là bản nhạc duy nhất mà ông chơi được ngoại trừ bài Chopstick trong khi tôi nhảy múa theo điệu nhạc. Tôi là một đứa bé mạnh khỏe và thánh giác của tôi không hoàn hảo lắm từ lúc sơ sinh nên tôi chẳng dụi dăng và trang nhã tí nào. Tôi nhào lộn âm âm trên sàn gỗ khiến căn hộ rung rinh. Thật là thích thú vì đây là dịp mà tôi không bị khiển trách về những điều mình làm. Cha mẹ tôi nghĩ rằng sự thành công vật chất sẽ làm tôi sung sướng nhưng quả thật đó là điều tai hại cho tôi. Ngoại là người duy nhất trên đời mà tôi có thể tin cậy ngoại trừ Lạt Ma

Zopa. Chính ngoại đã dạy tôi lúc quần mình trên giường ngủ hãy cầu kinh để với đi nỗi lo sợ mỗi ngày. Cha mẹ tôi không tin vào thần thánh nhưng ngoại theo Cơ Đốc Giáo chính thống. Tôi vẫn quý mến ngoại suốt đời.

‘Kể đến là những ngày buồn bã của cuộc sống tha hương trên đất Úc. Vì không nói được tiếng Anh nên đời sống của tôi rất cô đơn và hoàn toàn lạc lõng. Tôi phải tự phấn đấu để hội nhập vào cuộc sống mới một cách thích hợp cho nhãn quan của tôi cũng như của xã hội. Tôi cũng không tránh được vài thất vọng về phương diện cá nhân. Hai cuộc tình duyên không hạnh phúc, kết thúc bằng ly dị và phải xa lìa đứa con gái đầu lòng. Ước muốn có một mái ấm gia đình theo ý mình và không bao giờ được thỏa mãn. Tôi có cảm giác như mọi người không chấp nhận mình, ai cũng sống vui vẻ ngoại trừ tôi. Thứ cảm giác mà ai cũng có, một câu chuyện vốn xưa như trái đất!

‘Cuốn sách Con Mắt Thứ Ba của Lopsang Rampa là nguyên do thúc đẩy tôi tìm đến Phật Giáo. Tôi rất ngạc nhiên về cuốn sách này. Trong suốt hai tuần sau khi đọc cuốn sách, con người tôi như thay đổi hẳn đi và ấn chứng này vẫn còn đậm nét trong tâm tưởng. Kể đó là những buổi tập yoga theo phương pháp Hatha. Mặc dù việc thực tập phép yoga này khởi nguồn từ lý do sức khỏe, nó cũng phần nào mang tôi đến gần với Phật giáo hơn tuy lúc đó tôi không biết như vậy. Tôi có viễn tượng về một người đàn bà đẹp để trẻ trung với nước da màu xanh mà mãi sau này tôi mới biết đó là Tara, một hóa thân của Quán Thế Âm Bồ tát. Lúc đó tôi bị thu hút bởi những món nữ trang kỳ lạ mà Tara đeo trên người. Tôi nhớ rằng mình đã dồn hết sự chú tâm vào những thứ trang sức này với mục đích là sẽ tạo cho mình những món trang sức tương tự. Kia, vẫn còn một sợi tôi treo trên vách!

‘Sau đó tôi bắt đầu tìm cho mình một vị đạo sư vì ai cũng cần cả. Khởi đầu thập niên 1970, một số vị đến Melbourne.





Như thường lệ, cảm tưởng bị bỏ rơi lại xuất hiện vì tôi không tìm được ai cả. Do một địa chỉ bị ghi nhầm, tôi gặp một tu sĩ Phật Giáo người Tích Lan. Ông ta tươi cười bảo rằng tôi đến nhầm địa chỉ nhưng là một sự nhầm lẫn thánh thiện. Sau đó, tôi mời ông ta đến nhà để dạy tôi những bước đầu tiên của Phật pháp, trong đó có ăn chay. Đến năm 1974, tôi tham dự khóa thiền tại Diamond Valley ở Queensland do Lạt Ma Thupten Yeshe và người đệ tử chân truyền của Ngài là Zopa Rinpoche. Khi diện kiến với Zopa, tôi biết ngay là cơ duyên giữa tôi và chánh pháp đã an bài và Zopa là hiện thân của cảm giác thiếu vắng trong cuộc đời tôi. Nhìn Zopa, tôi có cảm tưởng như tôi đang trở về mái nhà xưa sau suốt phần đời lận đận, một người mà không hiểu vì sao tôi có thể tin tưởng hết lòng. Sau đó là những buổi học Phật. Mỗi lần bước vào lớp học, một cảm giác an ổn và nhẹ nhàng đến nỗi làm cho tôi úa nước mắt. Tôi vẫn coi đây là quãng đời hạnh phúc nhất của mình. Zopa với tấm lòng đầy từ bi nhân hậu đã hướng dẫn để tôi tìm lại những điều mà tôi tưởng rằng không có trong đời tôi, nhưng vẫn tiềm tàng trong tâm thức. Kết quả là tôi quyết định hiến đời mình cho Phật Pháp. Tôi cải biến ngôi nhà thành một cơ sở Phật học và Lạt Ma Zopa được toàn quyền sử dụng trong công tác hoằng dương chánh pháp. Qua Zopa, tôi

nhận ra sự kỳ diệu của một con người. Ông ta là một người nhiều từ ái nhưng cũng rất khôi hài, vì vậy cuộc sống của ông cũng như những người quanh ông thường không thiếu những tràng cười sáng khoái. Tất cả những tri kiến đúng đắn về cuộc đời, về hạnh phúc của một chúng sanh mà tôi có được đều qua Lạt Ma Zopa.

‘Có được vị đạo sư lúc cận kề cái chết là một ân sủng không thể diễn tả được. Dù rằng Zopa không ở bên cạnh mình, tôi vẫn cảm nhận được sự hiện diện của vị ấy. Bất cứ lúc nào tôi cần được bảo vệ, Zopa đều có mặt. Có một thời gian tôi để hình Lạt Ma Zopa trên bàn viết để nhắc nhở tôi về Phật pháp, nhưng bây giờ thì chuyện đó đã ăn sâu vào tâm thức tôi, đã trở thành vĩnh cửu. Không bao giờ tôi quên được những lợi dưỡng của chánh pháp mà Zopa đã mang đến cho mình.

‘Cầm bức thư của Zopa, khi đọc đến đoạn nói rằng ‘Thầy rất phiền muộn nhưng cũng rất vui sướng khi biết được Inta đã gặp được căn bệnh quái ác này..’ tôi bị kích động đến sững sờ. Nhưng sau đó tôi hiểu ngay ra ý nghĩa đích thực mà Zopa muốn nhắn gởi. Tôi bình tĩnh tâm trí và hiểu rằng lẽ thật mà Zopa muốn nói quả thực không chối cãi được. Nhìn con mèo thân ái nằm bên cạnh, tôi cũng nhận thấy những điều mà thiên nhiên muốn nhắn gởi. Dù là một sinh vật cấp thấp và không đầy đủ trí khôn, dù những hoạt động của con mèo chỉ có tánh cách vật lý nhưng sự hiện hữu của nó trên một phương diện nào đó cũng rất hoàn bị. Sự hiện diện của nó bên cạnh tôi không phải là không có lý do. Chúng ta tự bản chất vốn tốt đẹp, chỉ vì vọng cầu mà quên đi bản thể của chính mình. Khi cái chết bắt đầu đến, tôi tin tưởng vô điều kiện rằng Lạt Ma Zopa sẽ ở cạnh tôi để giúp đỡ và hướng dẫn. Mối liên hệ thầy trò giữa tôi và Zopa đã quá đậm đà và sẽ không phai nhạt.

‘Cái chết tự nó là một hành trình quan trọng. Mức độ thành công của tôi tùy thuộc vào sự tỉnh lặng của tâm thức. Vạn

pháp do tâm, không có gì khác. Chuyện gì sẽ xảy ra cho tôi, tôi sẽ trở thành cái gì.. đều tùy thuộc vào sự phát triển tâm linh của chính tôi. Mật giáo Tây Tạng có một quan niệm khá khoa học đối với cái chết. Tôi được huấn luyện để ghi nhận những diễn tiến của cái chết chứ không để mình bị bao phủ và tràn ngập. Tôi cố ghi nhớ tất cả những hướng dẫn quan trọng để có thể thực hành bằng vô thức chứ không cần đến cố gắng. Không biết tôi có đủ sức nhập định trong ánh quang minh xuất hiện vào giai đoạn sau cùng của cái chết hay không nhưng tôi hy vọng rằng sẽ đủ sức giữ được sự tỉnh-thức-không-bị-định-kiến-chi-phối. Nếu bỏ được các kinh nghiệm sống, bỏ cả những tri thức thế tục do học hỏi mà có thì chắc chắn sẽ dễ dàng hơn. Nếu có thể tâm thức ở trạng thái vô ký như thế thì sẽ là một điều lý tưởng. Buông được bản ngã, bỏ được cái tôi là một việc làm vô cùng hệ trọng và hy vọng là tôi có thể làm được chuyện đó.

‘Tôi sẽ hành trình vào một nơi chốn xa lạ nhưng hình như chúng ta lúc nào cũng vậy kia mà? Có bao giờ chúng ta biết trước được chuyện gì đâu? Thành ra chẳng có gì phải lo ngại. Lạt Ma Zopa nói rằng tôi là một Phật tử thuần thành và cuối đời tôi sẽ có được thiện duyên. Tôi đã sống với chánh pháp trong suốt 25 năm và tôi tin tưởng vào thiện nghiệp đó. Suốt 71 năm sống ở cõi tạm này, chánh pháp là điều duy nhất chưa từng lừa dối tôi và tôi không nghĩ là chuyện này sẽ thay đổi. Kinh Phật đề cập khá nhiều đến cảnh giới các địa ngục nhưng tôi không sợ lắm. Tôi đã thực hành rất nhiều công tác thanh lọc thân tâm để gột rửa những ấn chứng tiêu cực trong tâm thức và đây là những đảm bảo hữu hiệu. Tâm thức tiêu cực cũng có thể trở dậy khi năng lực của tôi bị suy sụp nhưng không đủ mạnh để gây hại cho tôi. Hơn nữa tôi đã được dạy dỗ rằng sau khi chết, dù cảnh giới hiện bày ra có tốt đẹp hay tối tăm thì cũng chỉ là ảo giác, nên tôi cho rằng mình đã được phòng bị kỹ càng.

‘Thật tình thì tôi không biết chuyện gì sẽ

xảy ra sau khi chết. Phật Giáo có nói về tái sinh và cho rằng thần thức của chúng ta sẽ rời bỏ thân xác vật lý này để tiếp tục 'cuộc hành trình sanh tử' và thay đổi rất nhanh chóng. Ý tưởng này rất thích hợp với tôi vì ngay trong đời sống hàng ngày, chúng ta cũng có thể nhận biết rằng dòng tâm thức luôn luôn lưu chuyển, không bao giờ ngưng đọng. Không có gì tự nhiên đứng lại rồi bắt đầu. Những giấc mơ cũng như kinh nghiệm sống cho tôi cảm giác rằng sự tiếp nối này sẽ hướng về một cái gì đó tuy tôi không quán chiếu kỹ lắm về chuyện này. Lúc còn bé tôi có ý muốn trở thành bác sĩ đồng thời là một người giảng đạo dưới một hình thức nào đó. Tôi đã thỏa mãn ước vọng này phần nào khi hành nghề tâm lý trị liệu, châm cứu cũng như thuyết giảng Phật pháp và tâm lý học của Carl Jung. Nếu tái sinh làm người, chắc tôi cũng tiếp tục hai công việc này ở mức độ cao hơn.

'Hy vọng của tôi là Phật Giáo sẽ là phương tiện để tái nối kết với tâm linh của mình, hầu thấu hiểu được chánh pháp, đó cũng là con đường duy nhất để phát triển tâm thức. Được vãng sinh vào một cõi tịnh độ nào đó cũng là điều đáng mơ ước vì chúng ta có phương tiện để hành trì tinh tấn hơn, nhưng có lẽ tôi chọn trở lại cõi này. Có quá nhiều chuyện để làm, có hàng hà sa số chúng sinh cần được giúp đỡ từ thượng đấng cho đến hạ đấng. Hy vọng là những tri kiến tuyệt vời mà tôi chứng ngộ được trong thời gian gần đây sẽ không rời bỏ tôi sau khi chết và tôi sẽ trở lại để nói cho mọi người biết rằng những khổ não của kiếp nhân sinh chỉ là ảo giác và cuộc sống tự bản chất thật là tốt đẹp. Tôi phải sử dụng những tri kiến này vào mục đích cứu độ vì nếu không thì chúng vô ích quá đi thôi!

'Còn gì nữa nhỉ? Nếu trở lại làm người tôi cũng muốn thoải mái đôi chút về phần vật chất. Trong kiếp này tôi cứ cho rằng có một giá trị đức hạnh nào đó nằm sau sự nghèo khó và tôi muốn thay đổi quan niệm này. Máy vi tính cũng có nhiều tiềm năng đấy chứ và chắc tôi sẽ

lần la với chúng xem sao! Mỗi ngày trôi qua tôi lại có cảm tưởng rằng những cánh cửa đời đang từ từ mở rộng, mở ra như hình ảnh của các tấm thiệp Giáng sinh. Khi chúng đã mở ra hoàn toàn, cuộc sống này sẽ chấm dứt và chân dung mạn đà la của tôi sẽ hiển bày.

Inta McKimm chết vào lúc 11 giờ sáng ngày 2 tháng 8 năm 1997. Inta thở đều cho đến giờ phút cuối. Vào lúc đó, bỗng nhiên Inta mở mắt thật lớn và thật trong sáng. Ni cô người Úc Yeshe Khadro lúc đó đang ở trong phòng vội vàng bước đến bên giường và nói lớn vào tai chị tên vị đạo sư và tên chân dung mạn đà la mà Inta vốn ưa thích. Chỉ có vậy! Inta hoàn toàn không sợ hãi cho đến giây phút sau cùng. Miffi nói rằng không khí trong phòng thật trang nghiêm và nhẹ nhàng. Các môn sinh và bạn hữu thay nhau cầu nguyện cho Inta trong suốt những ngày cuối cùng cũng như sau khi chị chết. Trái với phong tục Tây phương và các đời hỏi y tế, Miffi đã không động đến thi thể của mẹ cho đến khi những nghi thức của truyền thống Phật Giáo Tây Tạng chấm dứt. Đến 9 giờ 30 sáng ngày 4/8/97. Một ít máu và nước rỉ ra từ mũi người chết, đây là dấu hiệu của thần thức đã chính thức rời bỏ xác thân. Vị Lạt Ma lo việc tống táng cho Inta và nói rằng chị đã có được một cái chết tuyệt vời và là một hành giả Phật Giáo đặc biệt.

Nguyên Dục

Phòng dịch Being In The Gateway của Vicki Mackensie

