

# Ngưỡng cửa tử sinh

Nguyễn Đức



**G**ìong nói trong ống nghe đầy vẻ khẩn cấp : 'Lên đây ngay đi, chị ấy sợ không còn bao lâu nữa!' Chị ấy ở đây là Inta McKimm, một người đàn bà 71 tuổi, một người đã hành trì Phật Giáo Mật Tông trong một thời gian dài. Inta sắp chết. Trước đây một tuần, tôi đã nghe tin về căn bệnh của chị trở nặng và đã dò xét xem chị có muốn chia sẻ những ý tưởng về niềm tin vào Phật Pháp đã giúp chị đến độ nào trong thời gian quan trọng này của cuộc đời. Với một thái độ đầy dịu dàng trang nhã, Inta đã đồng ý chia sẻ với mọi người những tri kiến mà chị đã chứng ngộ được. Đối với tôi thì sự đồng ý của Inta là một cơ hội bằng vàng. Sống và chết là những vấn đề hệ trọng đối với Phật Giáo Tây Tạng. Ngay từ những ngày đầu làm quen với Phật pháp, Phật tử đã được khuyến cáo là hãy nhìn cái chết với một thái độ cẩn trọng; hãy nhận thức thật rõ ràng rằng cái chết là một điều không thể nào tránh khỏi, một chuyện rất cố định; nhưng cái chết sẽ xảy ra lúc nào và ở đâu thì lại hoàn toàn vô định, hoàn toàn bất ngờ. Mục đích của những khuyến cáo này là nhằm giảm bớt cảm giác sợ sệt khi đối diện với cái chết, đồng thời nhắc nhở chúng ta hãy sống một cuộc đời có ý nghĩa.

Inta đã khá quen thuộc với những diễn giảng của Phật Giáo về diễn tiến của cái chết, lúc thần thức rời khỏi thân thể vật lý của chúng ta, về những nghiệp lực xuất hiện chớp nhoáng trong lúc còn ở trạng thái trung ấm thân cũng như hành trình tái sinh. Tất cả những người thực hành Phật Pháp đều mong ước được chết với một tâm thức bình an vì trạng thái an bình này là điều kiện tiên quyết để có được một sự tái sinh tốt đẹp. Đối với những hành giả Phật Giáo cao cấp, người ta có thể sử dụng cái chết để thăng tiến tâm linh do mức độ thâm diệu và trong sáng của tâm thức trong giai đoạn này. Nhưng dù thực hành ở cấp độ nào, mỗi Phật tử đều đồng ý là cái chết cũng thật như là sự sống vậy.

Chỉ vài tiếng đồng hồ sau cú điện thoại là tôi đã ngồi trên máy bay và không mấy chốc, tôi đã có mặt ở nhà của Inta ở khu Newmarket, một cơ sở bằng gỗ được xây dựng từ năm 1920 và được bao phủ bởi cả một rừng cây nhiệt đới xanh mướt. Tôi bước đi mà lòng đầy háo hức về những bất ngờ đang chờ đón tôi trong dịp hội ngộ này. Tôi bước về phòng Inta mà ngỡ rằng mình vô nhầm chỗ. Inta đang ngồi trên giường, mắt xanh, tóc hoe và người chị như người sáng. Mắt Inta trong xanh lấp lánh, da thịt hồng hào một cách kỳ lạ trong khi vẻ mặt lại đầy kích thích pha lẫn nét nghịch ngợm. Chị đeo một đôi hoa tai kiểu cọ và một sợi dây chuyền chạm trổ vô cùng tỉ mỉ. Chị đánh mí mắt màu hoàng kim và người chị toát ra một mùi nước hoa rất lạ. Thoạt nhìn, Inta có vẻ như một người đàn bà còn trẻ đang sửa soạn đi dự tiệc hơn là một bệnh nhân sắp có hẹn với tử thần. Chung quanh phòng, tôi nhận thấy đầy đủ chứng tích về niềm tin của chị ấy : một bàn thờ nhỏ được kê bên cạnh giường ngủ với đầy đủ hương hoa và ảnh tượng. Chung quanh tường là hình ảnh của vài vị Lạt Ma và trên trần nhà là chân dung Đức Phật. Tuy bề ngoài như vậy nhưng sự thực thì Inta đã được chẩn đoán kỹ càng và chứng ung thư đang hủy hoại buồng phổi và khối óc của chị. Chỉ mới mấy ngày trước đây, một vị Lạt Ma từ một trung tâm Phật Học ở Brisbane đã đến nhà chị giữa đêm khuya để thực hiện những nghi thức sau cùng dành cho người sắp chết. Inta biết rõ rằng mình sắp giả tử cuộc đời và chị đang cố gắng thấu nhận những bài học sau chót để cõi bô

những ràng buộc cuối cùng của cuộc sống. Chị vừa nói vừa cười: ‘Căn nhà làm như mỗi lúc một nhỏ lại và tôi không biết làm sao để thu mình thêm được nữa. Tôi đã tìm ra con đường, tôi đã nhìn thấy ĐẠO.’

Không khí ở nhà không có vẻ gì tang tóc. Từ năm 1980, căn nhà của Inta được mở rộng ra và biến thành trung tâm Langri Tangpa, một cơ sở truyền bá Phật Giáo và hành thiền. Giờ đây, các môn sinh của Inta đang làm lễ chào mừng ngày chị già từ cuộc sống. Do sự sắp xếp của người con gái tên Miffi, các môn sinh thay nhau chăm sóc và bảo dưỡng chị. Họ nấu ăn, cho chị uống thuốc, trả lời điện thoại và quan trọng hơn cả là làm thay cho chị những nghi lễ mà chị vẫn làm mỗi ngày: đọc kinh, ngồi thiền và cùng nhau cầu nguyện tại chánh điện kế phòng ngủ của chị với hy vọng rằng Inta sẽ yên ổn giả từ cuộc sống và đầu thai trong toại nguyện. Ở đây người ta không kiên dè về cái chết của Inta. Tại phòng ăn, tôi đọc được một thông báo như sau : ‘Inta nói rằng chị sắp chết. Xin tất cả mọi người đừng bi lụy và đừng khuấy động tâm trí Inta. Hãy hoan hỷ và đừng nói lớn tiếng trong phòng.’

Cuộc đời Inta khá rục rờ nhưng cũng khá khổ cực. Chị sinh trưởng tại Latvia trong một gia đình mà cha là một nhà nghiên cứu âm nhạc và mẹ là một người đàn bà có nhiều hoạt động ngoài xã hội. Sau thế chiến thứ hai, vào lúc 16 tuổi, chị nhào lên một chiếc tàu để di cư đến Úc nhằm trốn thoát sự trả thù của Hồng quân Nga cũng như thoát ly một đời sống gia đình không mấy hạnh phúc. Sau một thời gian lạc lõng và cô đơn nơi xứ lạ quê người, Inta đã cố gắng học hành và trở thành một chuyên viên về tâm lý trị liệu, rồi sau đó kiêm thêm châm cứu. Chuyên ngành của chị là tâm lý trị liệu theo phương pháp của Carl Jung (một tâm lý gia người Thụy Sĩ nổi tiếng thế giới vào thế kỷ 19) và chị đã cố gắng phối hợp phương pháp tâm lý trị liệu này với Phật Giáo. Là một người có óc sáng tạo, Inta tự vẽ kiểu các loại nữ trang và y phục cho mình; chị thường về Melbourne để tham dự những buổi trình diễn kịch nghệ và âm nhạc.

Đời chồng thứ nhất (người cùng xứ với Inta) kết thúc bằng ly dị và đứa con gái bị gia đình chồng bắt giữ. Trong suốt cuộc đời, Inta chỉ gặp đứa con gái này một lần duy nhất vào lúc cô bé được 13 tuổi. Chị lập gia đình lần thứ nhì với tay kèn nhạc Jazz nổi tiếng là Barry McKimm. Barry nhỏ hơn Inta 15 tuổi và cuộc hôn nhân kéo dài được 13 năm với đứa con gái hiện thời, Miffi.

Nhưng biến cố trọng đại nhất trong cuộc đời Inta là lúc chị có dịp biết đến Phật Giáo vào năm 1974 khi những Lạt Ma đầu tiên đặt chân đến Melbourne. Các buổi nói pháp của những vị này đã quyến rũ Inta đến nỗi chị trở thành người tổ chức nhóm thiền đầu tiên của Melbourne và tiếp tục mãi cho đến lúc trở thành Giám Đốc trung tâm Phật Học Langri Tangpa tại Brisbane. Cơ sở này trực thuộc mạng lưới các trung tâm truyền bá Phật Giáo Tây Tạng của Tổ Chức Quốc Tế Duy Trì Phật Giáo Đại Thừa (FPMT). Vì là người tiên phong trong công tác đưa Phật Giáo Mật Tông vào đất Úc, Inta đã có dịp gặp gỡ rất nhiều vị Lạt Ma thuộc Dharamsala tức là nơi đặt trụ sở của chính phủ lưu vong Tây Tạng. Cho đến khi tôi gặp Inta thì chị đã là một Phật tử thuần thành suốt một phần tư thế kỷ và là môn sinh của Lạt Ma Zopa Rinpoche. Theo truyền thống của Phật Giáo Tây Tạng, vai trò của vị đạo sư trên lộ trình tâm linh của một hành giả Phật Giáo là chuyên không thể thiếu được. Khi hay tin chị lâm trọng bệnh, Zopa đã viết cho chị một lá thư thật lạ lùng và bức thư này đã trở thành nguồn an ủi và cảm hứng vô biên đối với chị.

*Inta vô cùng thân mến của Thầy,*

*Thầy không biết làm sao để nói cho Inta biết rằng Thầy đã buồn phiền đến thế nào khi biết Inta bị ung thư, nhưng đồng thời cũng rất vui sướng khi biết Inta đã gặp được căn bệnh quái ác này. Đối với một hành*



giả Phật Giáo, Inta nên biết rằng bệnh hoạn cũng là một phương tiện hữu hiệu để chúng ta thực hành công tác mang lại hạnh phúc cho tha nhân. Bằng nỗi thống khổ này, Inta đã cứu mang nỗi thống khổ của tất cả chúng sanh và đó là một hạnh nguyện Bồ Tát. Hãy sửa soạn thật kỹ càng vì đây là những điều vô cùng hệ trọng. Hãy xem đây là lần nhập thái tốt đẹp nhất trong đời, có hiệu lực gấp trăm lần những năm dài tu tập vì đây là cơ hội để Inta dâng tặng đời sống của mình cho chúng sanh. Inta mang hạnh phúc của mình để dâng hiến cho mọi người đồng thời cứu mang vào mình những khổ não của họ. Giống như đất mẹ, hạnh nguyện căn bản nhất là hạnh nguyện Bồ tát, là sự hoán vị giữa ta và người, giữa THA và NGÃ.

Lạc Ma Zopa nói đến những hành động vị tha cao cả của các Phật tử nổi tiếng trong quá khứ, kể cả Đức Phật, đưa ra những chỉ dẫn để thực hành quán tưởng và kết thúc bức thư như sau :

Và khi thời hạn đã đến, có lẽ Inta hãy bắt chước Đức Phật mà nằm nghiêng về bên phải, dùng tay phải để gối đầu và ngón tay áp út vào lỗ mũi phải rồi yên ổn ra đi trong một trạng thái hoàn toàn an lạc. Được như vậy, thần thức sẽ dễ dàng chuyển hóa vào những cảnh giới vi diệu. Nằm trong tư thế này sẽ nhắc nhở Inta về Đức Phật và đó là một ấn chứng rất tích cực; nó cũng giúp Inta dễ dàng dứt bỏ những ràng buộc, những phiền não. Inta cũng có thể ngồi kiết già nhưng thường thì tư thế sư tử nằm mà Đức Phật đã dùng khi nhập diệt là tốt nhất.



Cứ thế mà yên ổn ra đi, hãy vui hưởng cái chết của mình bằng phương cách tốt đẹp nhất, như một thương gia thành công nhất trên cõi đời này đang trở thành tỷ phú. Thầy sẽ cầu nguyện cho Inta. Đừng lo sợ. Inta đã được gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma, Lạt Ma Yeshe và những vị Bồ Tát khác. Inta đã được gặp Đại Thù, đã được nghe những lời giáo huấn để đạt giác ngộ bằng con đường ngắn nhất. Inta đã sửa soạn kỹ càng cho mình và cho người.

Thầy xin cảm ơn Inta thật nhiều về tất cả mọi chuyện. Inta đã đóng góp lớn lao cho tổ chức và cho mọi người. Thầy tin rằng chúng ta sẽ gặp lại nhau ở một nơi nào đó vì chúng ta có nhiều liên hệ duyên nghiệp với nhau. Chúc Inta được nhiều may mắn.

Lạc Ma Zopa.

Buổi nói chuyện kéo dài ba ngày ba đêm, bị ngắt quãng bởi những tách trà hay chén xúp và những chuỗi cười ròn rã của tôi lẫn của Inta, và sau đây là những lời trần tình của chị :

‘Tôi cảm thấy trong người rất khỏe, chưa bao giờ khỏe đến thế. Cuộc đời thật hạnh phúc, tuyệt vời hạnh phúc. Tôi không bao giờ nghĩ rằng đời sống lại kết thúc đầy hoạn lạc như thế này. Tôi cứ tưởng cái chết là tượng trưng của những buồn khổ, lo sợ. Nhưng không phải thế! Tất cả những gì tôi kỳ vọng đều đang thành tựu. Nó trở nên dễ dàng, trong sáng và đẹp đẽ hơn rất nhiều. Kể thì cũng kỳ cục thật. Tôi biết một cách chắc chắn rằng mình đang chết. Mỗi khi bước xuống giường sau giấc ngủ, tôi quờ quạng khắp nơi vì khối u ngày một lớn đang ép vào não bộ khiến tôi không nhìn thấy rõ ràng như trước. Bác sĩ bảo cho tôi biết rằng cục bướu trong phổi đã lớn bằng trái táo và nó làm tăng áp lực trong khắp các bộ phận trong người. Nếu không thuốc thang mỗi ngày, có lẽ tôi đã chết sau vài tiếng đồng hồ ho thốc tháo. Cũng có cảm giác đau đớn nhưng không dữ dội lắm. Đối với tôi, chết là một sự gột rửa, phá tan những ràng buộc đã từng cột chặt lấy đời tôi. Tôi ao ước rằng tất cả mọi người đều được kinh qua cảm giác này khi cái chết đến với họ.

‘Hạnh phúc đến với tôi qua vị đạo sư và những lời giáo huấn của vị ấy. Tôi nhận thức khá rõ ràng từ khi tôi bỏ đi cái ảo giác là tôi có thể kéo dài cuộc sống và chấp nhận ý tưởng là tôi sẽ chết vì luật vô thường không từ bỏ một ai thì tri kiến ấy đã phóng thích tôi ra khỏi mọi sự ràng buộc cố hữu, mọi cố chấp uẩn của

kiếp người. Đã đến lúc tôi tháo gỡ những nút thắt cuối cùng của cuộc sống. Lạt Ma Zopa, vị đại sư của tôi đã nói đi nói lại không biết bao nhiêu lần là *muốn được tự tại và giải thoát, chúng ta phải tự thoát khỏi những ràng buộc của cuộc sống*. Những ý tưởng này đến bây giờ mới hiển bày ý nghĩa đích thực của chúng. Phải thành thật mà nói rằng khi mới nhận thức về cái chết, tôi cũng cảm thấy đau khổ. Nó giống như chia tay với một người mà bạn hằng yêu mến. Nhưng sau khi đã nhận ra lẽ thật, đã vứt bỏ những xích xiềng thì nỗi đau khổ bỗng nhạt hẳn đi, và khi không còn đau khổ thì cũng chẳng có gì để mà sợ hãi. Thay vào đó là nỗi thương xót về sự đau khổ của tha nhân khi biết rằng mình đã thoát khỏi những bi lụy mà mọi người đang còn gánh chịu. Hạnh nguyện Bồ tát (cứu khổ ban vui, sống vì người khác) là điều duy nhất còn có ý nghĩa và điều này phải xuất phát từ đáy lòng chứ không ai có thể cho chúng ta được. Tôi học được rằng ý tưởng tận hiến này phải được ban phát đồng đều cho tất cả chúng sanh, hoàn toàn không phân biệt. Tôi phải yêu thương cả những tế bào ung thư đang hủy hoại tôi vì chúng cũng cần được thương yêu như chính tôi vậy.

'Tuy bệnh trạng trở nên nguy kịch chỉ mới gần đây nhưng tôi đã biết mình bị bệnh từ lâu rồi và điều này cũng không khuấy động tôi nhiều lắm. Đến tháng 9 năm rồi, khi Đức Đạt Lai Lạt Ma đến Sydney thì tôi biết rằng cơn bệnh đã đến hồi nguy cấp. Tôi vốn là một họa sĩ nghiệp dư và vì một lý do nào đó, tôi như bị thúc đẩy phải vẽ chân dung thần Kalachakra. Chân dung ông này vốn rất phức tạp và nhiều chi tiết vì ông ta có rất nhiều mặt và mỗi gương mặt lại diễn tả một trạng thái tâm tưởng khác nhau. Tôi không biết cái chết có đến trước khi tôi hoàn thành bức họa hay không nên tôi đã 'thỏa thuận' với thần Kalachakra là hãy để cho tôi hoàn tất bức vẽ. Kalachakra có vẻ đồng ý. Tôi hoàn tất bức họa vào cuối tháng giêng và cùng lúc đó, bác sĩ cho biết rằng tôi chỉ còn sống độ hai hay ba tháng nữa.

'Khi nghĩ đến cái chết tôi không lo sợ gì cả, ngược lại, tôi cảm thấy hoan hỷ là khác. Cảm giác hoan hỷ ngày một gia tăng vì tôi đang từ từ trút bỏ những gánh nặng mà tôi đã cưu mang suốt cuộc đời. Gần đây tôi có dịp xem cuốn phim Wings of Desire nói về những thiên thần đang 'sống' quanh ta và lúc nào cũng sẵn sàng giúp đỡ khi chúng ta cần đến. Trước đây tôi không tin có thiên thần, ngay cả danh từ thiên thần cũng không

làm tôi thoải mái, nhưng bây giờ thì tôi tin là có. Carl Jung có nói về sự tích lũy của vô thức và bây giờ thì tôi tin tưởng tuyệt đối rằng sự tích lũy có nhận thức trên căn bản đạo đức là có thật và xảy ra cho tất cả mọi người. Trước khi thật sự đối diện với cái chết, tôi chưa bao giờ hiểu được khía cạnh đạo đức của đời sống hoặc nói khác đi, tôi không nghĩ đức hạnh là một bản chất của đời sống. Vị đạo sư của tôi cũng có đề cập đến chuyện này nhưng tôi không chú tâm lắm. Nhưng bây giờ thì nó rõ ràng lắm rồi. Tôi có một tri kiến vững chắc rằng khổ não tự bản chất vốn huyền ảo, hoàn toàn không có thật như một tia nắng cuối ngày. Có vẻ như tất cả chúng ta ai cũng phải kinh qua những khổ não đó để hiểu được chúng, nhưng thật ra chúng không có thật trong bản thể vạn pháp.

'Tôi muốn nói với tất cả mọi người rằng cuộc đời của chúng ta vốn vô cùng đẹp đẽ, đầy ấp yêu thương và hạnh phúc. Nhưng chúng ngộ được điều này không phải là chuyện dễ dàng. Đứng ở lần ranh phân biệt tử sinh, nhận thức của tôi trở nên vô cùng nhanh chóng và ngôn ngữ thường không theo kịp những diễn tiến này. Điều đáng ngạc nhiên là tôi chỉ hiểu ra khi đã đến giai đoạn cuối của cuộc đời. Ước gì tôi hiểu được chuyện này sớm hơn nhưng có lẽ bản chất của cuộc sinh tồn là vậy. Tôi đã thực hành hàng trăm buổi quán chiếu về ý tưởng nói rằng cái chết là một điều có thực, chúng ta chỉ hiện hữu bây giờ và vì vậy hãy dứt bỏ ngay những chuyện vô ích. Hiểu vậy nhưng chúng ta không hành như vậy. Chúng ta vẫn có ảo tưởng rằng cái chết chỉ xảy ra đến vài ba chục năm sau nên không cần phải gấp rút lắm. Chúng ta vẫn tự ru ngủ mình bằng những hy vọng sai lạc : đổi xe, đi du lịch, sắm quần áo mới... nghĩa là vẫn làm những chuyện mà chúng ta cho là vui thú.

**Nguyên Dục**

(*còn tiếp*)

