

# Mục lục

Lời nói đầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma .....	9
Lời giới thiệu ấn bản kỷ niệm 30 năm .....	13
Lời tác giả.....	19

## PHẦN MỘT Sống

Chương một: Trong tấm gương của cái chết.....	25
Chương hai: Vô thường.....	42
Chương ba: Quán chiếu và chuyển hóa.....	61
Chương bốn: Bản tính tâm .....	81
Chương năm: Đưa tâm trở về nhà.....	103
Chương sáu: Tiến hóa, nghiệp và tái sinh .....	143
Chương bảy: Bardo và những thực tại khác.....	173
Chương tám: Cuộc đời này: Bardo tự nhiên.....	186
Chương chín: Con đường tâm linh .....	208
Chương mười: Tinh túy thâm diệu nhất.....	243

## PHẦN HAI Chết

Chương mười một: Lời khuyên tâm huyết về trợ tử .....	273
Chương mười hai: Lòng bi mẫn: Viên ngọc như ý.....	294

Chương mười ba: Trợ giúp tâm linh cho người sắp qua đời .....	326
Chương mười bốn: Thực hành cho cái chết.....	347
Chương mười lăm: Tiến trình lâm chung .....	376

## PHẦN BA

### Chết và tái sinh

Chương mười sáu: Nền tảng.....	397
Chương mười bảy: Quang minh bản nguyên.....	417
Chương mười tám: Bardo hữu sinh.....	434
Chương mười chín: Trợ giúp sau khi chết .....	451
Chương hai mươi: Trải nghiệm cận tử: Nấc thang lên thiên đường?.....	480

## PHẦN BỐN

### Tổng kết

Chương hai mươi mốt: Quá trình phổ quát.....	507
Chương hai mươi hai: Những người phụng sự hòa bình.....	530
Phụ lục một: Các bậc thầy của tôi.....	547
Phụ lục hai: Những câu hỏi về cái chết.....	553
Phụ lục ba: Hai câu chuyện .....	565
Phụ lục bốn: Hai thần chú.....	579
Chú thích.....	591
Lời tri ân .....	617
Rigpa .....	623



## Lời nói đầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma

**TRONG CUỐN SÁCH RẤT KỊP THỜI NÀY**, Sogyal Rinpoche tập trung vào việc giúp bạn đọc hiểu ý nghĩa thực sự của đời sống, làm sao để đón nhận cái chết, cũng như cách giúp đỡ người hấp hối và người đã mất.

Cái chết là một phần tự nhiên của cuộc sống mà tất cả chúng ta chắc chắn đều sẽ phải đối mặt, chỉ là sớm hay muộn. Theo tôi, có hai cách để chúng ta ứng xử với nó khi còn sống. Chúng ta có thể phớt lờ cái chết, hoặc chúng ta cũng có thể nhìn trực diện vào viễn cảnh chết của chính mình và tư duy mạch lạc về cái chết, từ đó cố gắng giảm thiểu những khổ đau mà nó có thể mang lại. Tuy nhiên, dù chọn cách nào trong hai cách này, chúng ta cũng không thực sự vượt qua được cái chết.

Là một Phật tử, tôi coi cái chết là một quá trình bình thường, một thực tế mà tôi chấp nhận sẽ xảy ra chừng nào mình còn tồn tại trên cõi đời này. Tôi biết mình không thể trốn tránh nó, cho nên việc lo lắng về nó là vô nghĩa. Tôi thường nghĩ chết cũng giống như thay quần áo khi chúng đã cũ và sờn, chứ không phải là một kết thúc cuối cùng. Tuy nhiên, cái chết là điều không thể đoán trước: chúng ta không biết nó sẽ xảy ra khi nào hoặc ra sao. Vì vậy, chuẩn bị trước là hợp lý.

Theo lẽ tự nhiên, hầu hết chúng ta đều muốn chết bình an, nhưng rõ ràng chúng ta không thể hy vọng mình sẽ chết trong an bình nếu cuộc

sống của chúng ta đầy bạo lực hoặc tâm thức chúng ta thường xuyên bị khuấy động bởi những cảm xúc như sân hận, bám chấp hay sợ hãi. Vì vậy, nếu muốn chết nhẹ nhàng, chúng ta phải học cách sống tốt: để đạt được một cái chết bình an, chúng ta cần nuôi dưỡng bình an trong tâm và trong cách sống của mình.

Như bạn sẽ đọc được trong cuốn sách này, theo quan điểm Phật giáo, trải nghiệm chết thực tế là rất quan trọng. Mặc dù cách thức và nơi tái sinh thường phụ thuộc vào nghiệp lực, trạng thái tâm vào thời điểm chết có thể ảnh hưởng đến chất lượng của kiếp tái sinh tiếp theo. Vì vậy, tại khoảnh khắc chết, dù cho đã tích lũy rất nhiều loại nghiệp khác nhau, nếu chúng ta nỗ lực mạnh mẽ để tạo ra một trạng thái tâm thiện lành, chúng ta có thể củng cố và kích hoạt một nghiệp thiện lành, nhờ đó mang lại một kiếp tái sinh hạnh phúc.

Thời điểm chết thực tế cũng là thời điểm những trải nghiệm nội tâm sâu sắc và lợi lạc nhất có thể xuất hiện. Qua việc làm quen lặp đi lặp lại với tiến trình chết trong thiền định, một thiền giả thành tựu có thể sử dụng chính cái chết của mình để đạt được chứng ngộ tâm linh lớn lao. Đây là lý do tại sao những hành giả giàu kinh nghiệm thực hành thiền định khi họ qua đời. Một dấu hiệu cho thấy sự thành tựu của họ là cơ thể họ thường không phân hủy ngay mà phải một thời gian dài sau khi chết lâm sàng mới bắt đầu phân hủy.

Một điều không kém phần quan trọng so với việc chuẩn bị cho cái chết của chính mình là giúp đỡ người khác chết bình an. Khi mới chào đời, ai cũng là một đứa bé chỉ biết nằm không. Lúc đó, nếu không có sự chăm sóc và lòng tốt của người khác, chúng ta sẽ không thể sống sót. Vì người đang hấp hối cũng không thể tự giúp mình, chúng ta nên giúp họ, giảm bớt sự khó chịu và lo lắng cho họ, hết mức có thể, để họ được chết trong bình an.

Quan trọng nhất là tránh bất kỳ điều gì có thể khiến tâm thức của người đang hấp hối trở nên bồn loạn hơn. Mục tiêu chính khi giúp đỡ một người đang hấp hối là khiến họ cảm thấy an dịu, và có nhiều cách

## ❀ LỜI NÓI ĐẦU CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA ❀

để làm điều này. Nếu người đang hấp hối quen thuộc với thực hành tâm linh, họ có thể cảm thấy được khích lệ và truyền cảm hứng nếu chúng ta nhắc nhở họ về thực hành tâm linh, tuy nhiên, những lời an ủi nhẹ nhàng cũng đủ để mang lại một thái độ bình an, thư thái trong tâm thức họ.

Tiến trình hấp hối và sự chết là điểm giao thoa giữa Phật giáo Tây Tạng và khoa học hiện đại. Tôi tin rằng cả hai đều có rất nhiều điều để bổ sung cho nhau về phương diện kiến thức và lợi ích thực tiễn. Sogyal Rinpoche ở một cương vị đặc biệt tốt để tạo điều kiện cho sự gặp gỡ này. Ông sinh ra và lớn lên trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, nhờ thế đã nhận được sự chỉ dạy từ một số vị Lạt Ma vĩ đại nhất của chúng tôi. Bên cạnh đó, ông được hưởng một nền giáo dục hiện đại, từng sống và giảng dạy nhiều năm ở phương Tây, nên đã quen thuộc với cách tư duy của phương Tây.

Cuốn sách này không chỉ mang đến cho độc giả lý thuyết về cái chết và tiến trình hấp hối mà còn giới thiệu những phương pháp thực tế để bạn đọc có thể hiểu và chuẩn bị cho bản thân, cũng như giúp đỡ người khác một cách bình tĩnh và đầy ý nghĩa.

*Ngày 2 tháng Sáu năm 1992*

**Đức Đạt Lai Lạt Ma**





## Lời giới thiệu ấn bản kỷ niệm 30 năm

**THẬT KHÓ ĐỂ BIẾT TRƯỚC ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA KHI** *Tạng thư sinh tử* lần đầu được xuất bản vào năm 1992. Cuốn sách đã trình bày một cách nhìn trọn vẹn về sinh và tử theo quan điểm của truyền thống Phật giáo Tây Tạng. Đó là thời điểm mọi người bắt đầu tự hỏi liệu có điều gì ý nghĩa hơn tiến bộ vật chất, và tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi sâu xa hơn về tinh thần. Tuy nhiên, đây vẫn là một lĩnh vực chưa được khám phá và nỗi sợ khi bàn về chủ đề cái chết vẫn bao trùm nhiều người.

Vậy mà *Tạng thư sinh tử* lại được đón nhận với sự quan tâm và nhiệt tình đáng kinh ngạc. Là một trong hai biên tập viên của cuốn sách, tôi ngỡ ngàng khi thấy tin tức về nó lan truyền từ người này sang người khác và dần trở nên ngày càng phổ biến. Chúng tôi không hề tiên liệu cuốn sách sẽ có tác động lớn như vậy. Theo thời gian, rõ ràng là nhiều người đã tìm thấy sự hỗ trợ và an ủi lớn lao từ cuốn sách. Chúng tôi biết điều này qua vô số lá thư và tin nhắn cảm động mà họ đã gửi cho chúng tôi suốt những năm qua, trong đó kể về cách cuốn sách đã giúp ích cho họ. Có những người nói rằng cuốn sách mang lại cho họ nguồn cảm hứng sâu sắc hoặc một ý thức rõ ràng về phương hướng và ý nghĩa. Nhiều người chia sẻ rằng cuốn sách đã thay đổi cách họ đối mặt với cái chết của một người thân yêu hoặc hỗ trợ họ trong những thời điểm quan trọng khác của cuộc đời, chẳng hạn như lúc vật lộn với nỗi đau buồn, trầm cảm, lúc đối mặt với cái chết của chính mình ở nhà, ở bệnh

## ❀ TẠNG THƯ SINH TỬ ❀

viện, hoặc tại cơ sở chăm sóc cuối đời, hay thậm chí là lúc chờ tử hình. Một số người nói họ đã đọc cuốn sách hai hoặc ba lần từ đầu đến cuối và vẫn tiếp tục tham khảo nó trong những thời khắc khủng hoảng. Những người khác để cuốn sách bên giường ngủ và thường xuyên sử dụng nó để tìm cảm hứng và hướng dẫn.

Tại nhiều nơi, các tổ chức y tế và giáo dục đã sử dụng cuốn sách trong các khóa đào tạo của mình và áp dụng các phương pháp cũng như chỉ dẫn thực hành trong sách. Một bác sĩ chăm sóc giảm nhẹ từng đoạt giải thưởng đã nói rằng: “Những công cụ này giúp tôi có được một phương pháp để hỗ trợ những người đang đau khổ theo cách mà y học không thể làm được.” Một phụ nữ ở Chennai, Ấn Độ, sau khi đọc cuốn sách, đã xúc động đến nỗi thành lập một tổ chức y tế dành cho những bệnh nhân giai đoạn cuối. Tại Hoa Kỳ, một người đàn ông tình cờ đọc chương về cái chết khi con trai ông bị bắn chết lúc đang giao bánh pizza. Cùng với cha của thiếu niên đã gây án, người đàn ông này đã thành lập một tổ chức dạy về phi bạo lực trong trường học. Hiện tại, cuốn sách đã được xuất bản ở 80 quốc gia qua 34 ngôn ngữ (sắp tới sẽ có thêm phiên bản tiếng Tây Tạng), với ba triệu bản in – có thể là bốn triệu nếu tính cả Trung Quốc. Nhưng không thể ước tính chính xác có bao nhiêu người đã được tiếp cận *Tặng thư sinh tử* suốt những năm qua, khi các bản sách được trao tay, chia sẻ với bạn bè, người thân, đồng nghiệp, người lạ, hoặc để lại ở nhiều nơi cho người khác khám phá.

Điều mà độc giả nhận ra là thông điệp phổ quát của cuốn sách, một thông điệp không nhằm chuyển đổi niềm tin tôn giáo của bất kỳ ai. Thậm chí, có người cho biết rằng cuốn sách đã giúp họ củng cố niềm tin vào tôn giáo của chính mình, trong khi những người không có đức tin cụ thể cảm thấy có một mục đích sống mới. Với một số người, đây là bước khởi đầu của con đường tâm linh, và họ bắt đầu thiền định hoặc tìm đến thực hành Phật giáo cùng các bậc thầy chân chính. *Tặng thư sinh tử* cũng góp phần làm sáng tỏ và xua tan nhiều hiểu lầm về Phật giáo, giúp cho những người trong gia đình không còn e ngại hay

dè dặt khi thấy con cháu, anh chị em của mình quan tâm đến thiền định hay Phật pháp.

Những giáo lý của Phật giáo Tây Tạng được xem là một trong những truyền thống minh triết cổ xưa cuối cùng còn tồn tại trên thế giới. Những giáo lý ấy không chỉ thâm sâu phi thường mà còn vô cùng thiết thực, bởi chúng truyền trao một sự thấu hiểu đặc biệt về tâm – hay nói chính xác hơn, là tri kiến về bản tính chân thật của tâm. Trong thực tiễn, những lời dạy ấy giúp ta tự tin sống một cuộc đời với tâm từ, bi mẫn, kiên cường và bình đẳng. Những giáo huấn trọng yếu này đã được truyền trao cẩn mật qua bao thế hệ từ thầy đến trò, dưới hình thức những trải nghiệm sống đầy trí tuệ, trong một dòng chảy chưa từng gián đoạn cho tới ngày nay. Thứ cuốn sách này chứa đựng chính là tinh túy của dòng truyền thừa khẩu truyền ấy và đây cũng chính là những giáo pháp mà Sogyal Rinpoche trực tiếp thọ nhận từ các bậc thầy của mình. Bởi lẽ đó, cuốn sách này thấm nhuần năng lực gia trì của dòng truyền thừa, và theo truyền thống, đây mới chính là nguồn gốc đích thực của mọi phúc lạc hay ảnh hưởng mà cuốn sách mang lại.

Ở một ý nghĩa rất thực, có thể xem *Tạng thư sinh tử* như tiếng nói đại diện của dòng truyền thừa, đồng thời cuốn sách cũng là sự tri ân sâu sắc đối với lòng từ bi vô lượng và tâm quảng thí bao la của bao thế hệ bậc thầy và hành giả vĩ đại. Bởi những âm hưởng từ giọng nói và trí tuệ của các ngài vang vọng trong từng trang sách này chẳng khác gì những lời dạy từ một bậc thầy sống động, hiện tiền. Khi cuốn sách được biên soạn, chúng tôi vẫn còn cơ hội thỉnh vấn các bậc đại thành tựu giả của thế kỷ trước, và đưa lời khai thị của các ngài vào sách. Bạn sẽ gặp lại các ngài nơi đây. Còn giờ thế hệ ấy đã không còn.

Khi được hỏi về tâm nguyện dành cho cuốn sách này, Sogyal Rinpoche trả lời: “Tôi mong cuốn sách có thể khơi dậy một cuộc cách mạng thầm lặng trong cách chúng ta nhìn nhận cái chết và chăm sóc người hấp hối, từ đó thay đổi toàn bộ cách ta nhìn nhận và chăm sóc sự

sống.” Nhìn lại, chúng tôi có thể thấy rằng cuốn sách *Tặng thư sinh tử* đã giúp biết bao người sống và chết an bình hơn, ít sợ hãi hơn. Dĩ nhiên, trong suốt hai mươi lăm năm qua, cách chúng ta tiếp cận cái chết đã thay đổi, và ý thức cộng đồng cũng ngày càng được nâng cao hơn trong nhiều khía cạnh về chăm sóc cuối đời. Nhiều phong trào ở cấp độ cơ sở, như “quán cà phê chết”, đã xuất hiện, cùng với vô số trang web, tổ chức, sách vở, hướng dẫn, chương trình truyền hình, phim tài liệu, tất cả đều mở rộng cánh cửa cho cuộc đối thoại quan trọng về sự chết. Chăm sóc giảm nhẹ và chăm sóc cuối đời cũng phát triển nở rộ, nỗ lực kết nối bác sĩ, bệnh nhân và gia đình với một tinh thần chăm sóc đầy từ bi dành cho người hấp hối. Một điều rõ ràng có thể nhận ra: trò chuyện cởi mở về cái chết, cũng như làm rõ mong muốn của người bệnh về các biện pháp chăm sóc cuối đời là điều vô cùng quan trọng; đồng thời, việc đào tạo cho các y bác sĩ kỹ năng trò chuyện về cái chết cũng rất thiết yếu. Dù đã có nhiều thay đổi, vẫn còn rất nhiều điều cần thực hiện, ví dụ như giáo dục về vấn đề này cho mọi lứa tuổi, phát triển mô hình chăm sóc tích hợp, và gìn giữ tinh thần nguyên thủy của chăm sóc cuối đời.

Như sẽ được thể hiện trong cuốn sách này, cách một người ra đi là điều vô cùng quan trọng. Nhu cầu cốt yếu của người hấp hối chính là một chiều kích tâm linh sâu sắc hay bất kỳ thứ gì có thể mang đến ý nghĩa và sự nối kết cho cuộc đời họ. Một kết quả trực tiếp từ cuốn sách là sự hình thành chương trình đào tạo mang tên Chăm sóc tâm linh dành cho nhân viên y tế, tình nguyện viên và cộng đồng, được truyền cảm hứng từ trí tuệ và lòng từ bi Phật giáo về sinh và tử, đặc biệt là về chăm sóc cuối đời. Tính đến nay, bốn mươi nghìn nhân viên y tế đã tham dự khóa học, cũng như các trung tâm chăm sóc chuyên biệt đã được xây dựng tại Ireland và Đức.

*Tặng thư sinh tử* đã góp phần làm thay đổi cách nhìn về cái chết, mở ra những vấn đề liên quan đến chăm sóc người hấp hối, và thậm chí có thể đã góp phần thấp lên làn sóng quan tâm ngày càng sâu rộng đến thiền định, lòng từ bi mẫn và tính tương tức trong suốt hai thập kỷ rưỡi vừa

qua. Tuy nhiên, cống hiến lớn lao nhất của cuốn sách vẫn là sự hiển lộ tính bất diệt của truyền thống minh triết Tây Tạng, và chứng minh rằng những giáo pháp ấy vẫn có thể tiếp tục làm lợi lạc cho thế giới, hôm nay và mãi mãi về sau. Sẽ tuyệt vời biết bao nếu những giáo pháp này có thể đến được với nhiều người hơn nữa, cả già lẫn trẻ. Suy cho cùng, hiểu biết và phát triển tâm linh chính là điều thiết yếu cho sự sống còn của nhân loại. Vì thế, cuốn sách này là một lời hiệu triệu, một lời kêu gọi mọi người hãy trở thành “người phụng sự hòa bình”: mong sẽ có ngày càng nhiều những cá nhân mang theo trí tuệ và từ bi bước vào đời sống hằng ngày cũng như vào những cuộc đấu tranh của thế giới.

Không thể phủ nhận rằng thế giới ngày nay đang đối diện với nhiều khủng hoảng mới, đáng lo ngại. Như chúng ta đã thấy, sự cô lập, trầm cảm và các căn bệnh tâm thần đang gia tăng; trong khi đó, việc không chịu nhìn nhận tính tương liên của vạn pháp ngày càng thúc đẩy sự hủy hoại môi trường tự nhiên và cả hành tinh này. Nếu hai mươi lăm năm trước, ta đã cần đến những giáo lý này, thì giờ đây, nhu cầu ấy còn cấp bách hơn bao giờ hết, bởi lẽ, chúng trao cho ta một viễn cảnh nơi con người có thể được giải thoát khỏi vô minh, tuyệt vọng, hoài nghi và tham dục, cảm giác vô nghĩa và tự ti, cũng như cả nỗi sợ sống lẫn sợ chết. Chúng mở ra một con đường đích thực, với những phương tiện cụ thể để chuyển hóa. Và đó sẽ là một sự chuyển hóa sâu xa nếu ta nhìn nhận sinh và tử như một thể thống nhất, nếu ta thấy cái chết không phải bi kịch mà là cơ hội, và nếu ta thấy đời sống tràn đầy ý nghĩa, cùng cảm hứng được lấy từ những hành động từ bi và sự tỉnh giác về bản tính nội tại của tâm. Đó chính là sự mô phỏng cuộc cách mạng mà tác giả cuốn sách này hằng mong mỏi.

Một lời cuối, đến từ trải nghiệm của một số độc giả cuốn sách *Tạng thư sinh tử*: họ đã nhận thấy rằng nếu bạn có một câu hỏi trong tâm, và giữ nó lặng lẽ trong lòng khi đọc sách, có thể một trực giác, một cái thấy, hay một sự hiểu biết nào đó sẽ hé mở. Và có thể bạn càng đọc, nó sẽ càng trở nên sáng tỏ thêm.

## ❀ TẶNG THƯ SINH TỬ ❀

Sogyal Rinpoche là một bậc đạo sư tận tâm và không biết mệt mỏi, đã mang thông điệp Pháp đến với hàng vạn người trên khắp thế giới. Ngài là một nhân cách truyền cảm hứng, đầy lôi cuốn, nhưng cũng thẳng thắn và sẵn sàng thách thức mọi quan niệm. Tháng Tám năm 2019, sau hai năm điều trị ung thư, ngài viên tịch tại nơi ẩn tu ở Thái Lan.

Việc biên soạn cuốn sách này là một hành trình kéo dài nhiều năm, với vô số giờ nghiên cứu, đối thoại, viết, đọc, chỉnh sửa, v.v. Với tôi, đây là một trong những giai đoạn phong nhiêu và sáng tạo nhất đời mình, một công việc tràn đầy đam mê, tận tụy, và cũng là một trải nghiệm vô cùng thăng hoa. Tôi rất vinh dự khi được góp một phần nhỏ vào công trình này, và đến tận hôm nay tôi vẫn biết ơn Sogyal Rinpoche cùng tất cả các bậc thầy của tôi vì đã ban cho tôi cơ hội vô giá này.

**Patrick Gaffney**

## Lời tác giả

**TÔI SINH RA Ở TÂY TẠNG**, và khi được sáu tháng tuổi, tôi đã vào tu viện của thầy tôi, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, thuộc tỉnh Kham. Ở Tây Tạng, chúng tôi có một truyền thống đặc biệt là tìm kiếm hóa thân của các bậc thầy vĩ đại đã viên tịch. Họ được chọn từ khi còn nhỏ và được giáo dục đặc biệt để trở thành các vị thầy tương lai. Tôi được đặt tên là Sogyal, dù mãi về sau thầy mới nhận ra tôi là hóa thân của Tertön Sogyal, một nhà huyền học nổi tiếng và là một trong những bậc thầy của chính thầy, cũng như là thầy của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười ba.

Thầy tôi, Jamyang Khyentse, có vóc dáng cao lớn so với người Tây Tạng nói chung, nên trong đám đông, ngài luôn nổi bật hơn những người khác. Ngài có mái tóc bạc, cắt rất ngắn, cùng đôi mắt hiền từ, luôn ánh lên vẻ hài hước. Tai ngài dài, giống như tai của Đức Phật. Nhưng điều nổi bật nhất ở ngài chính là phong thái. Ánh mắt và dáng điệu của ngài nói lên rằng ngài là một người thông thái và thánh thiện. Ngài có giọng nói trầm ấm, mê hoặc. Khi ngài giảng dạy, đầu ngài hơi ngả về phía sau, những lời giảng tuôn chảy như dòng suối của sự lưu loát và thi vị. Mặc dù ngài được tôn sùng và kính trọng, tất cả những gì ngài làm đều toát lên sự khiêm nhường.

Jamyang Khyentse là nền tảng của cuộc đời tôi, và là nguồn cảm hứng cho cuốn sách này. Ngài là hóa thân của một vị thầy đã cách mạng hóa thực hành Phật giáo tại quê hương chúng tôi. Ở Tây Tạng, chỉ mang danh hóa thân là chưa đủ, bậc hóa thân luôn phải tự trau dồi để đạt được sự kính ngưỡng qua học vấn và thực hành tâm linh của mình. Thầy

tôi đã dành nhiều năm để nhập thất, và có nhiều câu chuyện kỳ diệu về ngài. Ngài có kiến thức sâu sắc, đạt được sự chứng ngộ tâm linh, và tôi nhận ra rằng ngài giống như một bách khoa toàn thư sống về trí tuệ, luôn biết câu trả lời cho mọi câu hỏi bạn có thể đặt ra. Có nhiều truyền thống tâm linh ở Tây Tạng nhưng Jamyang Khyentse được ca tụng là bậc thầy của tất cả các truyền thống đó. Thầy tôi là biểu tượng sống của Phật giáo Tây Tạng, là minh chứng sống động về một người đã thực sự thực hành và đạt được chứng ngộ.

Tôi nghe nói thầy từng bảo rằng tôi sẽ tiếp tục công việc của ngài, và ngài luôn đối xử với tôi như con trai mình. Tôi cảm thấy những gì mình đã làm được trong việc hoằng pháp, và số lượng hành giả mà tôi đã tiếp cận, là kết quả từ phước lành ngài ban cho tôi.

Tất cả những ký ức đầu tiên của tôi đều là về thầy. Ngài là môi trường nơi tôi trưởng thành, và ảnh hưởng của ngài chi phối toàn bộ thời thơ ấu của tôi. Ngài giống như một người cha đối với tôi. Ngài luôn ban cho tôi mọi thứ tôi mong cầu. Vị phối ngẫu tâm linh của ngài, Khandro Tsering Chödrön, cũng là dì tôi, thường nói: “Đừng làm phiền Rinpoche, ngài có thể đang bận,”<sup>[1]</sup> nhưng tôi luôn muốn ở cạnh ngài, và ngài cũng vui khi có tôi ở bên.

Tôi thường làm phiền ngài với vô số câu hỏi, và ngài luôn kiên nhẫn trả lời. Tôi là một đứa trẻ nghịch ngợm; không một vị thầy giáo thọ nào của tôi có thể dạy bảo tôi được. Mỗi khi họ cố gắng phạt tôi, tôi sẽ chạy đến chỗ ngài và leo lên phía sau ngài, nơi không ai dám tới. Rúc ở đó, tôi cảm thấy tự hào và hả hê; còn ngài thì chỉ cười. Nhưng rồi một ngày, tôi không hề hay biết, thầy giáo thọ của tôi đã đến gặp ngài, cầu xin rằng vì lợi lạc của tôi, việc này không thể tiếp tục nữa. Lần tiếp theo khi tôi chạy đến để ẩn nấp, thầy giáo thọ của tôi bước vào phòng, lạy ba lạy trước ngài, rồi kéo tôi ra ngoài. Tôi nhớ khi bị kéo ra khỏi phòng, tôi đã nghĩ sao ông ấy không có vẻ gì là sợ ngài.

Jamyang Khyentse sống trong một căn phòng mà hóa thân trước đó của ngài đã từng tri nhận các linh kiến và khởi xướng cuộc phục

hưng văn hóa tâm linh, một cuộc phục hưng đã lan tỏa khắp miền đông Tây Tạng vào thế kỷ trước. Đó là một căn phòng tuyệt vời, không quá lớn nhưng chứa đựng một bầu không khí huyền diệu, đầy những phẩm vật linh thiêng, tranh vẽ và sách. Người ta gọi đó là “cõi tịnh độ của chư Phật”, “căn phòng ban quán đỉnh”, và nếu có một nơi nào ở Tây Tạng mà tôi nhớ nhất thì chính là căn phòng ấy. Thầy tôi ngồi trên một chiếc ghế thấp làm từ gỗ và dây da, còn tôi ngồi bên cạnh thầy. Tôi thậm chí sẽ không ăn nếu không phải từ bát của ngài. Trong căn phòng nhỏ gần đó có một hiên nhà nhưng lúc nào cũng khá tối, và luôn có một ấm trà sôi lăn tăn trên bếp nhỏ ở góc phòng. Thường thì tôi ngủ cạnh thầy, trên một chiếc giường nhỏ dưới chân giường của ngài. Một âm thanh mà tôi không bao giờ quên được là tiếng lăn hạt lách cách khi ngài lặng lẽ tụng kinh. Khi tôi đi ngủ, thầy vẫn ngồi đó, thực hành thiền định; và khi tôi thức dậy vào buổi sáng, thầy đã tỉnh giấc và lại ngồi thực hành, tràn đầy phước lành và năng lượng. Khi mở mắt ra và nhìn thấy thầy, tôi cảm nhận được một cảm giác ấm áp và hạnh phúc tràn ngập. Thầy mang lại một bầu không khí thật yên bình.

Khi tôi lớn hơn, Jamyang Khyentse cho phép tôi chủ trì các buổi lễ, trong khi ngài đảm nhận vai trò dẫn dắt tụng kinh. Tôi đã chứng kiến tất cả các giáo lý và lễ quán đỉnh mà ngài ban cho người khác; nhưng thay vì nhớ chi tiết, điều đọng lại trong tôi chính là bầu không khí. Đối với tôi, ngài chính là Đức Phật, không có chút nghi ngờ nào trong tâm thức tôi về điều này. Và tất cả những người khác cũng đều nhận rõ điều đó. Khi ngài ban lễ quán đỉnh, các đệ tử thường choáng ngợp đến mức hầu như không dám nhìn vào mặt ngài. Một số người thậm chí còn nhìn thấy ngài trong hình tướng của các vị hóa thân trước đó, hoặc của những vị Phật và Bồ tát khác nhau.<sup>[2]</sup> Mọi người đều gọi ngài là Rinpoche, “Bậc tôn quý”, danh xưng dành cho một bậc thầy, và khi ngài hiện diện, không một vị thầy nào khác được gọi bằng danh xưng đó. Sự hiện diện của ngài ấn tượng đến mức nhiều người trìu mến gọi ngài là “Đức Phật nguyên thủy”.<sup>[3]</sup>

## ❀ TẠNG THƯ SINH TỬ ❀

Nếu tôi không gặp được Jamyang Khyentse, tôi biết mình sẽ trở thành một con người hoàn toàn khác. Với sự ấm áp, trí tuệ và lòng từ bi của mình, ngài là hiện thân của chân lý linh thiêng trong giáo pháp và khiến chúng trở nên thực tế, sống động. Mỗi khi tôi chia sẻ bầu không khí của ngài với người khác, họ đều cảm nhận được cảm xúc sâu sắc giống như tôi từng trải nghiệm. Vậy Jamyang Khyentse đã khơi dậy điều gì trong tôi? Đó là một niềm tin bất thối chuyển vào giáo pháp, và một niềm xác tín vào tầm quan trọng mang tính trọng tâm, đầy kịch tính của bậc thầy. Mọi sự hiểu biết tôi có được đều là nhờ sự chỉ dạy của ngài. Đây là ân phước tôi không bao giờ có thể đền đáp, nhưng tôi có thể truyền lại cho người khác.

Suốt thời tuổi trẻ ở Tây Tạng, tôi đã chứng kiến tình yêu thương mà Jamyang Khyentse lan tỏa trong cộng đồng, đặc biệt khi ngài dẫn dắt những người hấp hối và đã qua đời. Ở Tây Tạng, một vị lạt ma không chỉ là một bậc thầy tâm linh mà còn là một nhà hiền triết, nhà trị liệu, linh mục giáo xứ, bác sĩ, và người chữa lành tâm linh, giúp đỡ người bệnh và người hấp hối. Sau này, tôi học được các kỹ thuật đặc biệt để hướng dẫn người hấp hối và đã qua đời từ những giáo pháp liên quan đến *Tử thư Tây Tạng* (Tibetan Book of the Dead). Nhưng bài học lớn nhất mà tôi từng học về cái chết – và cuộc sống – đến từ việc quan sát thầy tôi khi ngài dẫn dắt những người hấp hối bằng lòng từ bi, trí tuệ, và sự thấu hiểu vô hạn.

Tôi cầu nguyện cuốn sách này sẽ truyền tải được phần nào trí tuệ cùng lòng từ bi vĩ đại của ngài đến với thế giới, và thông qua nó, dù ở bất kỳ nơi đâu, bạn cũng có thể cảm nhận được sự hiện diện của tâm trí tuệ nơi ngài đồng thời tri nhận một kết nối sống động với ngài.

PHẦN MỘT

**SÔNG**



## CHƯƠNG MỘT

# Trong tấm gương của cái chết

**TRẢI NGHIỆM ĐẦU TIÊN CỦA TÔI** về cái chết xảy ra khi tôi khoảng bảy tuổi. Lúc đó, chúng tôi đang chuẩn bị rời cao nguyên phía đông để đến trung tâm Tây Tạng. Samten, một trong những thị giả thân cận của thầy tôi, là một vị tăng tuyệt vời và đã rất nhân từ với tôi trong suốt thời thơ ấu. Ông có khuôn mặt tròn trĩnh, rạng rỡ, luôn sẵn sàng nở nụ cười. Ai trong tu viện cũng yêu quý ông vì tính tình hiền hòa ấy. Thầy tôi thường dạy giáo lý, ban các lễ quán đĩnh, dẫn dắt các thực hành và nghi lễ mỗi ngày. Cuối ngày, tôi sẽ cùng chúng bạn diễn lại các sự kiện buổi sáng như một vở kịch nhỏ. Samten luôn vui lòng cho tôi mượn trang phục mà thầy đã mặc. Ông không bao giờ từ chối tôi.

Nhưng rồi đột nhiên, Samten lâm bệnh nặng, và ai cũng biết ông sẽ không qua khỏi. Chúng tôi phải hoãn chuyến đi của mình. Hai tuần sau đó là những ngày tôi không thể nào quên. Tử khí tràn ngập mọi nơi và bất cứ khi nào tôi nghĩ về khoảng thời gian đó, cái mùi ấy lại dậy lên trong tôi. Tu viện chìm trong bầu không khí đầy chết chóc. Tuy nhiên, điều này không gây nên u ám hay sợ hãi, mà trái lại, trong sự hiện diện của thầy tôi, cái chết của Samten trở thành một bài học quý giá cho tất cả chúng tôi.

Samten nằm trên một chiếc giường bên cửa sổ trong một

ngôi chùa nhỏ thuộc khu nhà của thầy tôi. Tôi biết ông đang hấp hối. Thỉnh thoảng, tôi vào ngồi cạnh ông. Ông không nói được, và tôi bàng hoàng trước sự thay đổi của khuôn mặt ông – giờ nó đã vô cùng gầy gò và hốc hác. Tôi hiểu rằng ông sắp rời xa chúng tôi, và chúng tôi sẽ không bao giờ gặp lại ông nữa. Nỗi buồn và cô đơn tràn ngập lòng tôi.

Cái chết của Samten không hề dễ dàng. Tiếng thở nặng nhọc của ông vang khắp mọi nơi, và mùi cơ thể đang phân hủy trở nên rõ rệt. Tu viện hoàn toàn tĩnh lặng, chỉ có tiếng thở của ông. Mọi thứ đều tập trung vào Samten. Nhưng chúng tôi nhận thấy, giữa vô vàn khổ đau trong quá trình hấp hối kéo dài, thăm sâu bên trong, Samten có một sự an nhiên và tự tin. Lúc đầu, tôi không hiểu tại sao, nhưng sau đó tôi nhận ra: chính đức tin, hạnh tu tập của ông và sự hiện diện của thầy tôi đã giúp ông có được sự bình an đó. Dù cảm thấy buồn, nhưng tôi biết khi thầy chúng tôi ở đó, mọi chuyện rồi sẽ ổn thỏa, vì thầy có thể giúp Samten đạt đến giải thoát. Sau này tôi mới hiểu rằng ước mơ của bất kỳ người tu hành nào là được chết trước bậc thầy của mình và có cơ hội được thầy hướng dẫn đi qua cái chết.

Khi Jamyang Khyentse bình tĩnh hướng dẫn Samten đi qua từng giai đoạn của quá trình hấp hối, thầy giới thiệu từng bước một cho ông. Tôi kinh ngạc trước sự chính xác trong kiến thức của thầy, cũng như sự tự tin và bình an của thầy. Khi thầy tôi ở đó, sự tự tin đầy an tĩnh của ngài đủ để trấn an ngay cả những người lo lắng nhất. Lúc này, Jamyang Khyentse đang thị hiện cho chúng tôi thấy tinh thần vô úy của ngài trước cái chết. Không phải ngài xem nhẹ cái chết: ngài thường nói ngài cũng sợ nó, và khuyên chúng tôi không nên nhìn nhận nó một cách ngây thơ hay tự mãn. Vậy điều gì khiến thầy tôi có thể đối mặt với cái chết một cách vừa nghiêm túc, vừa nhẹ nhàng, vừa thực tế lại vừa tự tại đến bí ẩn? Câu hỏi đó thật cuốn hút và làm tôi suy nghĩ mãi.

Cái chết của Samten đã làm tôi rung động. Ở tuổi lên bảy, tôi có cái nhìn đầu tiên về sức mạnh to lớn của truyền thống mà tôi đang là một phần, và tôi bắt đầu hiểu mục đích của thực hành tâm linh. Việc thực hành đã giúp Samten chấp nhận cái chết, cũng như hiểu rõ rằng đau và khổ có thể là một phần của quá trình tịnh hóa sâu sắc và tự nhiên. Việc thực hành đã mang lại cho thầy tôi kiến thức hoàn chỉnh về cái chết, cùng một phương pháp hướng dẫn chi tiết giúp từng người bình an đi qua tiến trình đó.

Sau khi Samten qua đời, chúng tôi bắt đầu hành trình đến Lhasa, thủ đô của Tây Tạng, một chuyến đi gian khổ kéo dài ba tháng trên lưng ngựa. Từ đó, chúng tôi tiếp tục hành hương đến các địa điểm linh thiêng ở trung tâm và phía nam Tây Tạng. Đây là những thánh địa của các vị thánh, nhà vua và học giả đã mang Phật giáo đến Tây Tạng từ thế kỷ thứ bảy. Thầy tôi là hiện thân của nhiều bậc thầy thuộc mọi truyền thống, và nhờ danh tiếng của mình, ngài luôn được chào đón nồng nhiệt ở bất cứ nơi nào chúng tôi đến.

Đối với tôi, chuyến đi đó thật sự thú vị và đầy ắp những kỷ niệm đẹp. Người Tây Tạng thường dậy sớm để tận dụng ánh sáng tự nhiên. Chúng tôi đi ngủ vào lúc hoàng hôn, thức dậy trước bình minh, và khi trời vừa sáng, những con bò yak mang hành lý đã bắt đầu di chuyển. Lều được dỡ xuống, hai chiếc lều cuối cùng là lều nhà bếp và lều của thầy tôi. Một trinh sát sẽ đi trước để chọn nơi cắm trại, và tới tầm trưa, chúng tôi sẽ dừng lại cắm trại cho đến hết ngày. Tôi rất thích cắm trại bên sông và lắng nghe tiếng nước chảy, hoặc ngồi trong lều nghe tiếng mưa rơi trên mái.

Chúng tôi là một nhóm nhỏ gồm khoảng ba mươi lều tất cả. Ban ngày, tôi cưỡi một con ngựa màu vàng kim bên cạnh thầy tôi.

Trong lúc đi, thầy giảng dạy, kể chuyện, thực hành và sáng tác một số bài thực hành đặc biệt dành riêng cho tôi. Một ngày nọ, khi chúng tôi đến gần hồ Yamdrok Tso linh thiêng và nhìn thấy ánh sáng màu ngọc lam rực rỡ của nước hồ, một Lạt ma khác trong nhóm chúng tôi, Lạt ma Tseten, bắt đầu qua đời.

Cái chết của Lạt ma Tseten là một bài học mạnh mẽ nữa dành cho tôi. Ông là giáo thọ bậc phối ngẫu tâm linh của thầy tôi, Khandro Tsering Chödrön. Bà được nhiều người xem là nữ hành giả vĩ đại nhất của Tây Tạng, một bậc thầy ẩn mật. Đối với tôi, bà là hiện thân của lòng sùng mộ, bà giảng dạy qua sự hiện diện giản dị mà đầy tình yêu thương của mình. Lạt ma Tseten là một người vô cùng nhân hậu, như một người ông hiền từ. Ông đã ngoài sáu mươi, khá cao, tóc bạc. Ở ông toát ra sự nhẹ nhàng, điềm tĩnh. Ông cũng là một thiền giả rất thành tựu, và chỉ cần ở gần ông, tôi cũng cảm nhận được sự bình an, tĩnh lặng. Thỉnh thoảng ông quở trách tôi, và tôi sợ ông; nhưng dù đôi lúc có nghiêm khắc, ông không bao giờ mất đi sự ấm áp của mình.

Lạt ma Tseten qua đời theo một cách thật phi thường. Dù có một tu viện gần đó, nhưng ông không muốn đến vì không muốn để lại một xác chết cho tu viện phải lo. Vì vậy, chúng tôi vẫn cắm trại và dựng lều thành vòng tròn như thường lệ. Khandro chăm sóc ông vì ông là giáo thọ của bà, và khi chỉ có tôi cùng bà ở trong lều thì ông bất ngờ gọi bà lại gần. Ông âu yếm gọi bà là “A mi”, nghĩa là “con của ta” trong phương ngữ của ông. Ông nói dịu dàng: “A mi, lại đây. Đã đến lúc rồi. Ta không còn lời khuyên nào cho con nữa. Con như vậy là đã ổn. Ta mừng cho con. Hãy tiếp tục phụng sự thầy như con đang làm.”

Bà lập tức định chạy ra khỏi lều, nhưng ông giữ tay áo bà lại. “Con đi đâu vậy?” Ông hỏi. “Con đi gọi Rinpoche,” bà trả lời.

“Đừng làm phiền ngài, không cần đâu,” ông mỉm cười. “Với

ngài, không có thứ gọi là khoảng cách.” Nói rồi, ông nhìn lên bầu trời và ra đi. Khandro rút tay khỏi tay ông và vội chạy ra gọi thầy tôi. Tôi ngồi đó, không thể nhúc nhích.

Tôi kinh ngạc khi thấy một người đối diện với cái chết mà lại có thể giữ được sự tự tin như vậy. Lạt ma Tseten lẽ ra đã có thể mời thầy của ông đến để giúp đỡ trực tiếp – điều mà bất kỳ ai cũng khao khát – nhưng ông không cần. Bây giờ tôi đã hiểu tại sao: ông đã nhận ra sự hiện diện của thầy mình bên trong chính ông. Jamyang Khyentse luôn ở bên ông, trong tâm thức và trái tim ông; không một khoảnh khắc nào ông cảm thấy mình xa cách.

Khandro đã chạy đi gọi Jamyang Khyentse.<sup>[1]</sup> Tôi sẽ không bao giờ quên cách ngài cúi người bước vào lều. Ngài nhìn lướt qua khuôn mặt của lạt ma Tseten, rồi nhìn sâu vào đôi mắt ông và bắt đầu bật cười. Ngài thường gọi ông một cách trìu mến là “La Gen” – “lão lạt ma”. Ngài nói: “La Gen, đừng ở mãi trong trạng thái đó!” Giờ tôi hiểu rằng thầy có thể thấy lạt ma Tseten đang thực hành một phương pháp thiền định đặc biệt, trong đó hành giả hợp nhất bản tính tâm của mình với không gian của chân lý và có thể duy trì trạng thái đó trong nhiều ngày sau khi chết. “La Gen, chúng ta là những người du hành. Chúng ta là những người hành hương. Chúng ta không có thời gian để đợi lâu như vậy. Nào, tôi sẽ hướng dẫn ông.”

Tôi bị cuốn hút đến mức cứ đứng yên quan sát điều xảy ra tiếp theo, và nếu không tự mình chứng kiến, tôi sẽ không bao giờ tin được. *Lạt ma Tseten sống lại.* Sau đó, thầy tôi ngồi bên cạnh ông và hướng dẫn ông thực hiện *phowa*, phương pháp dẫn dắt tâm thức vào thời khắc trước khi chết. Có nhiều cách để thực hiện phương pháp này, và cách thầy tôi sử dụng lúc đó kết thúc bằng việc ngài niệm âm “A” ba lần. Khi thầy tôi niệm âm “A” lần đầu tiên, chúng tôi nghe thấy lạt ma Tseten đáp lại khá rõ ràng. Lần

thứ hai, giọng của ông nhỏ hơn, và lần thứ ba, ông im lặng; ông đã ra đi.

Cái chết của Samten dạy tôi ý nghĩa của thực hành tâm linh, còn cái chết của Lạt ma Tseten dạy tôi rằng các hành giả chứng ngộ cao thường giấu đi những phẩm tính phi thường của họ trong suốt cuộc đời. Đôi khi, họ chỉ thể hiện chúng một lần, vào thời điểm chết. Dù còn nhỏ, tôi đã nhận ra sự khác biệt rõ rệt giữa cái chết của Samten và sự ra đi của Lạt ma Tseten. Tôi hiểu rằng đó là sự khác biệt giữa cái chết của một vị tu sĩ giỏi đã thực hành cả đời và sự ra đi của một hành giả chứng ngộ cao hơn rất nhiều. Samten chết trong đau đớn nhưng với niềm tin vững chắc, còn sự ra đi của Lạt ma Tseten là một màn trình diễn về việc làm chủ thực hành tâm linh.

Không lâu sau tang lễ của Lạt ma Tseten, chúng tôi đi lên tu viện Yamdrok. Như thường lệ, tôi ngủ cạnh thầy trong phòng ngài, và tôi nhớ đêm đó mình nằm nhìn bóng ngọn đèn bơ lập lòe trên tường. Trong khi những người khác ngủ ngon, tôi thao thức khóc cả đêm. Đêm đó tôi hiểu rằng cái chết là thật, và mình cũng sẽ phải chết. Khi tôi nằm đó, suy nghĩ về cái chết nói chung cũng như về cái chết của chính mình, xuyên qua tất cả nỗi buồn, một cảm giác chấp nhận sâu sắc dần hiện lên, và cùng với nó là quyết tâm dâng hiến cuộc đời mình cho thực hành tâm linh.

Vậy nên tôi đã đối mặt với cái chết và ý nghĩa của nó từ khi còn rất nhỏ. Tôi không bao giờ tưởng tượng được rằng sẽ có nhiều cái chết đến sau đó, chồng chất lên nhau. Cái chết mang hình hài của sự mất mát bi kịch nơi quê hương tôi, Tây Tạng, sau khi bị chiếm đóng. Cái chết mang hình hài của cuộc lưu vong. Cái chết mang hình hài của việc mất đi tất cả những gì tôi và gia đình sở hữu. Gia đình tôi, Lakar Tsang, từng là một trong những gia đình giàu có nhất Tây Tạng. Từ thế kỷ mười bốn, gia đình tôi đã nổi tiếng là một trong những nhà bảo trợ quan trọng nhất của Phật

giáo, hỗ trợ việc giảng dạy Phật pháp và giúp đỡ các vị thầy vĩ đại trong công việc của họ.<sup>[2]</sup>

Nhưng khi ấy cái chết đau đớn nhất vẫn chưa xảy ra – cái chết của thầy tôi, Jamyang Khyentse. Mất đi ngài, tôi cảm thấy như mất đi nền tảng cho sự tồn tại của mình. Đó là năm 1959, năm Tây Tạng biến động. Đối với người Tây Tạng, cái chết của thầy là cú sốc thứ hai. Còn đối với Tây Tạng, nó đánh dấu sự kết thúc của một thời đại.

## CÁI CHẾT TRONG THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

Lần đầu đến phương Tây, tôi bị sốc trước sự tương phản giữa thái độ đối với cái chết mà tôi được giáo dục và thái độ mà tôi nhận thấy ở đây. Dù đạt được nhiều thành tựu công nghệ, xã hội phương Tây hiện đại không thực sự hiểu cái chết, điều gì xảy ra trong khi chết hoặc sau khi chết.

Tôi nhận ra rằng ngày nay người ta được dạy để phủ nhận cái chết, coi nó là sự hủy diệt và mất mát. Điều đó khiến phần lớn thế giới hoặc sống trong sự chối bỏ cái chết, hoặc sống trong nỗi kinh hãi đối với nó. Thậm chí việc nói về cái chết bị coi là điềm gở, và nhiều người tin rằng chỉ cần nhắc đến cái chết là đã mời gọi rủi ro đến với mình.

Một số khác nhìn cái chết với sự vui vẻ ngây thơ, nghĩ rằng bằng một cách nào đó, họ sẽ chết một cách ôn hòa, chẳng có gì phải lo lắng. Khi nghĩ về họ, tôi nhớ đến lời một vị thầy Tây Tạng: “Người ta thường mắc một sai lầm là xem nhẹ cái chết và nghĩ: ‘Ôi, ai mà chẳng chết. Có gì đâu, điều tự nhiên mà. Tôi sẽ ôn thôi.’ Đó là một lý thuyết hay, cho đến khi người ta hấp hối.”<sup>[3]</sup>

Hai thái độ này đối với cái chết – né tránh và phó mặc – đều xa rời hiểu biết đích thực về ý nghĩa của cái chết.