

Thích Nguyên Tạng  
(soạn dịch)

# Chết & Tái Sinh

Một nhóm Phật Tử tại Hoa Kỳ ấn tống  
Vu Lan 2001

# CHẾT VÀ TÁI SINH

Soạn dịch: Thích Nguyên Tạng  
Tu Viện Quảng Đức, Melbourne, Úc Châu

# Mục lục

Lời giới thiệu

Lời Đầu Sách

CHẾT, TRUNG ÂM THÂN VÀ TÁI SINH

CUỘC HÀNH TRÌNH ĐI ĐẾN KIẾP SAU

KHI NÀO THẦN THỨC CỦA NGƯỜI MỚI RA KHỎI THÊ XÁC ?

SAU KHI THẦN THỨC THOÁT RA KHỎI XÁC, NÓ PHẢI Ở  
TRONG TRẠNG THÁI TRUNG ÂM THÂN BAO LÂU TRƯỚC KHI ĐI  
TÁI SINH?

QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO VỀ VIỆC TỰ SÁT

HIỆN TƯỢNG THÊ XÁC CÓ TỐT KHÔNG ?

LÀM GÌ ĐỂ CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT ?

DƯỚI ÁNH SÁNG CỦA CÁI CHẾT

BẠN MUỐN "NGÀY ẤY" NHƯ THẾ NÀO ?

CHẾT, MỘT PHÁP MÔN TU

THỰC HÀNH PHÁP QUÁN VỀ CÁI CHẾT

HIỆN XÁC THEO QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO

CƠ THỂ SAU KHI CHẾT

MỘT LẠT MA TÂY TẠNG TÁI SINH Ở HOA KỲ

MỘT THỂ HÊ MỚI CỦA LAMA TÂY TẠNG

TÁI SINH Ở PHƯƠNG TÂY

TIN PHẬT TRƯỚC KHI CHẾT

MỘT BẢNG CHỨNG SỐNG VỀ THUYẾT TÁI SINH

Alan Molloy - Một Bác Sĩ Phật Tử Người Úc

Lời cuối sách - Chuẩn bị cho một chuyến đi.

## **Lời giới thiệu**

*(tái bản lần 2, tháng 2 năm 2001)*

**Sách " Chết và Tái Sanh" hội đủ nhân duyên được tái bản do nhu cầu độc giả gia tăng tại Uúc, dựa hai điểm chính sau:**

**Thứ nhất, ấn bản lần đầu tiên, 1000 cuốn vào tháng 10 năm 2000, đã phân phối rộng rãi nhiều nơi tại Uúc và Việt Nam. Sau hơn 2 tháng, vào cuối tháng 12, sách đã hết sạch, có nhiều người muốn đọc mà không tìm thấy sách nữa.**

**Thứ hai, sách đã được đài phát thanh SBS (Sydney) trang trọng giới thiệu trong chương trình toàn quốc vào sáng ngày 31 tháng 12 năm 2000, sau đó có rất nhiều thính giả hoặc trực tiếp hoặc bằng điện thoại hỏi thỉnh sách.**

**Phần soạn dịch từ các tài liệu tiếng Anh qua ngòi bút lưu lợi của Đại Đức Thích Nguyên Tạng, người đang chăm sóc trang nhà điện tử của Tu Viện Quảng Đức, Melbourne ( <http://www.quangduc.com>), thực hiện gởi đến quý độc giả như món quà Xuân Di Lặc năm 2001 này. Ngoài ra Đại Đức còn chuyên trách biên khảo về Phật Giáo quốc tế, với các bài viết quen thuộc về đất nước, nhân vật và sự kiện xảy ra đó đây trên khắp thế giới, được đăng trên các tờ báo Phật giáo Việt Nam ở Việt Nam và Hải Ngoại như Pháp Bảo ( Uc), Pháp Âm ( Na-Uy), Giao Điểm, Hoa Sen, Phật Học ( Hoa Kỳ), Tạp chí Phật Giáo, Nguyệt san Giác Ngộ (Việt Nam). Riêng số lượng độc giả vào xem mạng Internet của Tu Viện Quảng Đức ngày càng khá đông với số lượng ghi nhận của hệ thống automatic-counter là có trên 3000 người mỗi tháng.**

**Qua hai yếu tố văn phong trong sáng và sự làm việc chuyên cần của bút giả, tôi ân cần giới thiệu đến độc giả tác phẩm nhỏ này của Đại Đức Thích Nguyên Tạng, do Phật tử Tu Viện Quảng Đức tại Melbourne và Chùa Pháp Bảo, Sydney hùn phước đóng góp tịnh tài ấn tống, để tác phẩm sớm được phổ biến sâu rộng đến độc giả.**

**Sydney ngày 18/01/2001  
Thượng Tọa Thích Bảo Lạc**

# Lời Đầu Sách

(Tái bản lần 3, tháng 9 năm 2001)

Đạo Phật xuất hiện trên thế gian này chỉ một mục đích duy nhất là đưa chúng sanh thoát khỏi cảnh trầm luân đau khổ, ngày nào chúng sanh chưa giải thoát sanh tử trong ba cõi, sáu đường, ngày đó Đạo Phật vẫn hiện hữu. Nói vậy sẽ có nhiều người ý lại rằng bên ta luôn có Tam Bảo che chở, không cần tu tập, và nếu đến lúc chết, vấn đề sinh tử luân hồi chưa được giải quyết, thì chư Phật và chư Bồ Tát tiếp tục ra đời với sứ mạng cứu khổ độ sinh.

Đó là một quan niệm sai lầm. Người xưa từng nói " Chớ hện tuổi già mới học đạo, mỗ hoang lắm kẻ tuổi xuân xanh". Sự vô thường già, bệnh, chết không hện trước với ta, nó sẽ đến với ta bất cứ giờ phút nào, do đó mọi người phải tự biết mình và phải chuẩn bị hành trang cho một chuyến đi của mình chẵn chẵn sẽ xảy ra ở phía trước.

Tập sách này phần chính là ghi lại cuộc tham vấn giữa Thượng Tọa Pende Hawter và các Lạt Ma Tây Tạng, những con người được mệnh danh là có đủ năng lực để thẩm định sự sống chết.

Thượng Tọa Pende Hawter là một Tăng sĩ người Úc, sáng lập viên Đường Tiếp Dẫn Kasura để chăm sóc người sắp lâm chung ở thành phố Brisbane, tiểu bang Queensland, Úc Đại Lợi. Ngài đã viếng thăm các bậc Lạt Ma tên tuổi như Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kirti Tsen-shab Rinpoche, Garje Khamtul Rinpoche, và Geshe Lamrimpa, để tìm hiểu về tiến trình hấp hối, chết và tái sinh của con người. Cuộc tham vấn được thực hiện vào tháng 5 năm 1995 tại tỉnh Dharamsala, miền Bắc nước Ấn Độ ( nơi các Lạt Ma Tây Tạng đang sống cuộc đời lưu vong từ năm 1959) và sau đó được đăng tải trên Nguyệt San Mandala của Hội Bảo Tồn Phật Giáo Đại Thừa (The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition) tại Hoa Kỳ.

Ngoài ra tập sách này cũng cung cấp nhiều tài liệu khác có liên quan đến chủ đề

" Chết và Tái sinh", những thông tin có thể giúp ta ít nhiều trong tiến trình chết và sau khi chết.

Tập sách nhỏ này được ấn hành lần đầu tại Sài gòn vào tháng 10/2000 do một đệ tử góp nhặt các bài ngắn đã in trên báo trước đó, rồi sách lại được tái bản tại Úc vào tháng 2/2001 để cung ứng cho sự học hỏi của Phật tử tại đây. Và nay nó được Đạo hữu Phillip Phạm và một số bạn bè của anh tại Tiểu bang California lấy xuống từ trang nhà của Quảng Đức ([www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)) để in lại cho quý Phật tử đọc.

Tôi xin ghi lại nơi đây lời tán dương công đức của Đạo hữu Phillip và Quý vị Phật tử tại Mỹ, đã góp phần lặn chuyển bánh xe Pháp đến với chúng sanh trên thế gian này.

Xin chấp tay nguyện cầu cho Chánh Pháp được trường tồn , chúng sanh được an lạc. Và cũng xin nguyện cầu cho Cửu Huyền Thất Tổ, Cha Mẹ nhiều đời của chúng ta sớm tái sinh về cõi giới an lành.

Nam Mô Đại Hiếu Mục Kiền Liên Bồ Tát

Melbourne, mùa Báo Hiếu 2001

Tỳ Kheo Thích Nguyên Tạng

# CHẾT, TRUNG ẤM THÂN VÀ TÁI SINH

## 1. CHẾT :

Qua sự huân tập và ảnh hưởng của tam độc tham, sân, si, ác nghiệp đã hình thành, thiết lập những mối liên kết với tâm thức qua những khuynh hướng có mục tiêu. Khi con người chết, nếu có những khuynh hướng như thế sẽ tiếp tục đầu thai trong vòng sanh tử luân hồi với thân và tâm được thừa hưởng từ sự tích lũy nghiệp thiện và ác ở kiếp sống vừa qua.

Một số người chết vì kiệt sức hoàn toàn, một số khác chết do hao mòn phước đức, chết không đúng thời điểm hay còn gọi là bất đắc kỳ tử.

Một người chết trong ba trạng thái tâm : Thiện, Bất thiện hay Vô ký. Trong trường hợp thứ nhất, người hấp hối có thể quán tưởng về Tam Bảo hay một vị thầy đức hạnh của mình, bằng cách đó tâm của vị ấy mới phát sinh tín tâm. Hoặc người hấp hối có thể nuôi dưỡng niềm hỷ lạc vô biên để thoát khỏi sự ràng buộc của những phiền não tham dục, luyến ái, thay vào đó bằng cách quán niệm Tánh không và Tâm từ bi. Điều này có thể tự người hấp hối làm hoặc qua sự trợ niệm của người khác. Nếu những yếu tố trên được nuôi dưỡng trong thời điểm hấp hối, một người chết với tâm thanh tịnh như thế thì việc tái sinh của họ sẽ được cải thiện. Đây là cách tốt nhất để chuẩn bị cho cái chết.

Mặt khác, ta nên tránh đánh thức, quấy nhiễu người đang hấp hối, điều đó chỉ khiến cho họ nổi giận thôi. Đôi khi người thân và bạn bè tập trung quanh tử sàng bày tỏ niềm tiếc thương và khóc lóc bi thảm, sẽ làm cho người hấp hối khởi tâm tham ái và quyến luyến. Nếu người chết với tâm niệm bất thiện như thế, sẽ đẩy họ đầu thai vào cõi xấu, điều này rất nguy hiểm.

Trong bất cứ trường hợp nào, trạng thái tâm của người hấp hối bao giờ cũng quan trọng trước khi chết. Bởi vì ngay cả một người tu luyện tâm linh mà bị quấy rầy vào thời điểm ấy cũng làm cho phiền não phát khởi, chính trạng thái tâm này sẽ tạo ra ác nghiệp và đó là động cơ chính dẫn dắt người ấy tái sinh vào một cõi bất lợi như tam

đồ ác đạo : Địa ngục, Ngạ quỷ và Súc sanh. Vì thế, điều tối quan trọng cho cả người hấp hối lẫn người sống là tránh tạo ra những tình huống gây bất lợi cho tâm thức của người chết. Chúng ta cần biết điều này.

Những người chết trong trạng thái tâm thiện đều có cảm giác mình thoát ra ánh sáng từ trong bóng tối, loại bỏ sự khổ đau và đạt được hạnh phúc. Có nhiều trường hợp người bệnh rất nặng, đến lúc gần chết đã nói ra những điều tốt đẹp thoải mái thay vì nói đến căn bệnh của họ. Còn đối với người bệnh tuy nhẹ nhưng nỗi sợ hãi quá lớn, giai đoạn cuối cùng này tâm họ luôn hoảng hốt, nên có cảm giác mình từ nơi ánh sáng đi vào trong bóng tối và từ nơi hạnh phúc bị rơi vào cảnh khổ đau.

Một số người, thân thể ấm áp của họ đã bị suy yếu qua cơn bệnh nên họ trở nên khao khát muốn được hơi nóng, bằng cách này củng cố thêm cho khuynh hướng tái sinh của họ vào nơi như địa ngục nóng hoặc một nơi có khí hậu nóng. Những người khác thích cái mát lạnh, thích uống nước lạnh và khiến cho khuynh hướng tái sinh của họ vào nơi như địa ngục hàn băng chẳng hạn. Vì thế điều này rất quan trọng là tránh khỏi những ý niệm tham ái trong lúc chết và trực tiếp hướng tâm đến những điều thiện.

## **2. THÂN TRUNG ẤM :**

Thân trung ấm (bardo/intermediate state) nên hiểu nôm na là sự sống sau khi chết trước khi thần thức người ấy đi tái sinh vào một trong sáu cõi nào đó (Trời, Người, A tu la, Địa ngục, Ngạ quỷ và Súc sanh). Thân trung ấm là thân không có xác thịt mà là lấy tư tưởng làm thân. Sau khi người ấy chết, thần thức thoát ra khỏi xác thì trụ lại ở thế giới trung gian này từ một đến bảy tuần lễ, rồi sau đó tìm kiếm một nơi thích hợp với nghiệp lực của mình mà đi tái sinh. Nếu trong thời gian này, thân trung ấm chưa tìm thấy một nơi tương ứng với mình để tái sinh thì nó lại chết đi sau mỗi bảy ngày, sau đó thần thức lại chuyển qua một thân trung ấm khác, chu kỳ sinh diệt này cứ lặp lại cho đến khi thần thức đi tái sinh.

Trong thời gian ở lại với cõi trung ấm này, vào những ngày đầu, vong linh không nhận ra mình đã chết, họ quay lại gia đình để gặp những người thân nhưng không ai biết, họ hỏi thăm từng người nhưng không ai trả lời, họ cố gắng sinh hoạt trở lại bình thường như lúc còn sống nhưng không thể được, cho đến khi họ tự phát hiện ra

bóng hình không in lên đất, không phản chiếu trên gương, họ mới biết là mình đã chết. Từ đây, họ lần lượt nhớ lại những thiện và ác nghiệp mà họ đã tạo ra trong đời sống vừa qua. Tất cả những cảnh tượng hạnh phúc hay khổ đau đều hiện ra trước họ như một cuộn phim suốt cuộc đời họ. Nếu vong linh là người từng tạo phước, tu tập tâm linh, thì luôn có những cảm giác yên bình, thanh thản và dễ dàng để tìm đường tái sinh vào cõi lành. Còn nếu những người từng tạo ra ác nghiệp, có đời sống tiêu cực thì luôn đối mặt với những cảnh tượng khổ đau, kinh hoàng, sợ hãi, thất vọng và chán chường. Họ lang thang một cách tuyệt vọng trong cõi trung âm và muốn tìm một thân xác để tái sinh tương xứng với nghiệp lực của họ. Nếu thân trung âm có tu tập và làm chủ được thần thức của mình, thì người ấy chọn lựa cho mình một cảnh giới tốt để tái sinh, ngõ hầu tiếp tục tu luyện hoặc vì hạnh nguyện cứu độ chúng sinh. Trái lại thì không có sự lựa chọn nào, mà thần thức người ấy bị buộc phải thọ sinh vào một cảnh giới nào đó khế hợp với nghiệp lực của mình, cho dù người ấy có muốn đi hay không.

### **3. TÁI SINH :**

Nếu được tái sinh trở lại cõi người, thần thức của người ấy thấy cha mẹ tương lai của mình đang nằm với nhau. Nếu người ấy tái sinh thành người nam thì phát khởi tâm muốn chiếm hữu người mẹ mà rất ghét người cha. Nếu tái sinh trở thành người nữ thì ngược lại, thần thức người khởi tâm muốn giao hợp với người kia, nhưng lúc ấy họ chỉ thấy bộ phận sinh dục của người kia (nam hay nữ) mà không thể thực hiện được, do đó họ nổi giận, chính cơn giận này đã làm chấm dứt thân trung âm của họ và thần thức của họ được chuyển qua đời sống kế tiếp, bằng cách nhập vào bào thai của người mẹ và bắt đầu với hình dáng của một con người. Khi ấy tinh cha và huyết mẹ được kết hợp với thần thức của người ấy, họ tự nhiên và dần dần phát triển thành một con người.

Như đã nói ở trên, khi gần đến ngày tái sinh, thần thức của người ấy bị lôi kéo về nơi tái sinh tương lai, thậm chí nơi ấy là địa ngục. Ví dụ, một người đồ tể nhìn thấy một con cừu, anh ta muốn đuổi bắt và giết chết nó, nhưng lập tức anh ta thấy bóng mờ xuất hiện, nên anh ta giận dữ, cơn giận đã làm kết liễu thân trung âm của y và thần thức của y rơi vào địa ngục hay súc sinh.

Sự chuyển tiếp sự sống từ đời này sang đời khác là nghiệp lực.



Nghiệp (karma) có một năng lực cá biệt và đóng một vai trò rất quan trọng trong việc cấu tạo tâm tánh của con người. Nghiệp được hình thành dưới sự tập hợp của tam độc tham, sân, si hay vô minh và ái dục. Chính vô minh (ignorance) và ái dục (desire) là cội rễ của mọi ác nghiệp. Do ác nghiệp này mà khiến cho con người trôi lăn trong vòng sinh tử luân hồi. Để thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử khổ đau này con người phải nỗ lực tu tập đoạn diệt cho bằng được cội rễ của vô minh. Khi vô minh bị tận diệt thì ái dục cũng bị tận diệt, ái dục diệt thì sinh, lão, bệnh, tử sầu bi khổ ưu não cũng không còn, và lúc ấy con người mới thật sự thoát khỏi vòng vây của sinh tử luân hồi.

## CUỘC HÀNH TRÌNH ĐI ĐẾN KIẾP SAU

Thượng tọa Pende Hawter, sáng lập viên Đường Tiếp Dẫn Kasura để chăm sóc người sắp lâm chung ở thành phố Brisbane, tiểu bang Queensland, Úc Đại Lợi, đã thực hiện cuộc phỏng vấn các bậc Lama tên tuổi như Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kirti Tsen-shab Rinpoche, Garje Khamtul Rinpoche, và Geshe Lamrimpa, về tiến trình hấp hối, chết và tái sinh của con người. Cuộc phỏng vấn được thực hiện vào tháng 5 năm 1995 tại tỉnh Dharamsala, miền Bắc nước Ấn Độ.

### **GIÚP ĐỠ CHO NGƯỜI HẤP HỐI**

Xin cho biết cách nào tốt nhất để chúng ta có thể giúp đỡ cho người đang hấp hối và người vừa qua đời ?

Dalai Lama : Khi gặp người đang hấp hối tuyệt đối tránh quấy rầy họ. Đặc biệt là không làm cho họ nổi giận hoặc khóc lóc để họ sanh tâm quấy luyến. Ngược lại, phải nhắc nhở để họ hành trì, tu tập vào giờ phút cuối, ví dụ như quán tưởng hình ảnh của chư Phật, các vị thầy đức hạnh, Chúa Jesus, hoặc một lời dạy nào đó tùy theo tín ngưỡng của họ. Nếu người ấy không theo một tôn giáo nào, nên giúp đỡ cho họ chết trong thanh thản và yên bình.

Khi người ấy trở nên hôn mê, nếu là hành giả, thì nhắc nhở pháp môn mà họ công phu thường ngày, đặc biệt là lúc họ sắp ra đi. Kê đó tụng một số bài cầu nguyện. Nếu thân nhân muốn tốt cho người đang hấp hối thì tự tụng niệm hoặc cung thỉnh chư tăng về nhà để cầu nguyện cho họ. Trường hợp không có chư Tăng tiếp dẫn, người thân trong gia đình có thể tụng thần chú Om mani padme hum, hoặc những thần chú khác mà họ biết, để tiếp dẫn cho người chết. Sau tang lễ, gia đình tiếp tục thọ trì, tụng niệm đến ngày thứ 49 cho hương linh dễ dàng tìm lối tái sinh vào cõi lành.

Công việc mai táng thi hài còn tùy nghi theo mỗi nền văn hóa hay tập tục của người chết, điều này không mấy quan trọng, bởi vì một khi thần thức (consciousness) đã thoát thân thì xác chết ấy cũng giống như một đồng đất. Tại một làng không theo Phật giáo thuộc miền Nam Ấn Độ, tập quán của họ là chôn cất thi hài rồi trồng cây lên mộ. Đây là một cách để chấm dứt việc ô nhiễm không khí (air

pollution) từ hỏa táng bằng củi đuốc, một tập tục thường thấy ở Ấn Độ, điều này còn tránh đi việc hủy diệt cây rừng, một tài nguyên quý giá của quốc gia. Đây là một phương pháp tốt mặc dù nó không bằng như ở phương Tây nơi dùng điện để hỏa táng.

Garje Khamtul Rinpoche : Đối với người hấp hối và người vừa chết, cách tốt nhất mà bạn muốn giúp đỡ là phát khởi lòng bi mẫn của chính bạn hướng đến với người sắp lâm chung. Lòng thương yêu và bi mẫn của bạn rất có lợi ích cho người hấp hối, vì nó phát khởi từ lòng bạn nên bạn dễ dàng tỏ bày cho người ấy lòng bi mẫn vô điều kiện mà người sắp chết rất cần. Lòng bi mẫn thật sự của bạn sẽ tạo ra một bầu không khí yên bình cho người hấp hối nghĩ đến chiều hướng tâm linh cao cả và con đường tu tập của họ trong tương lai. Một điều quan trọng khác là bạn đừng xa lánh và bỏ người đang hấp hối một mình. Chết là sự thật và là một nỗi sợ hãi ghê gớm nhất đối với con người. Do đó, bạn nên ở bên cạnh họ, hoặc cầm tay họ nói lời an ủi, hoặc nhìn vào mắt họ với niềm cảm thông. Thân thể cũng có ngôn ngữ yêu thương của nó, hãy sử dụng nó đừng sợ hãi vì e rằng họ hôi hám, dơ bẩn hoặc sợ họ bắt mình theo, nếu bạn thể hiện được những cử chỉ triu mến như thế, thì bạn sẽ đem lại cho người sắp lâm chung niềm an lạc lớn nhất ở cuối cuộc đời họ.

Khi bạn chắc chắn người ấy đã chết, bạn vẫn duy trì lòng bi mẫn vô bờ của bạn và cùng với mọi người ở bên cạnh tử sàng mà tụng lớn danh hiệu chư Phật như Phật Thích Ca Mâu Ni, Phật A Di Đà hoặc danh hiệu 35 vị Phật v.v... Nếu bạn niệm Phật với lòng bi mẫn vô biên của bạn sẽ giúp cho người lâm chung một bước đường tái sinh.

Kirti Tsenshab Rinpoche : Có hai hạng người cần xem xét ở đây. Thứ nhất là người có tín ngưỡng. Thứ hai là người không theo một tôn giáo đặc biệt nào. Nếu người hấp hối là một Phật tử thì chúng ta tụng kinh và niệm Phật tiếp dẫn siêu độ cho họ. Nếu người ấy không theo tín ngưỡng nào thì điều tốt nhất để giúp đỡ họ là khuyên họ nghĩ đến những người tốt và những điều tốt đẹp nhất trên cuộc đời. Khi một người đang hấp hối và trong giờ phút bối rối ấy, không gì tốt hơn là đem lại cho họ cái cảm giác bình an và ấm áp của lòng người, cảm giác này rất có ích cho tâm thức của họ.

Tôi sẽ giải thích chi tiết về những gì để giúp đỡ hai hạng người này. Đối với người theo đạo Phật, chúng ta có thể gợi cho họ hồi hướng về những gì mà họ từng quy y và tu tập. Chúng ta có thể nhắc

cho họ nhớ về Bồ đề tâm, tỉnh thức tâm, thanh tịnh tâm và sự tập trung thiền định... Điều này rất có lợi cho một Phật tử. Đối với người không có đạo, chúng ta có thể khuyên họ suy nghĩ rằng : "Cầu mong cho mọi người được hạnh phúc, cầu mong cho mọi sinh linh được an vui, cầu nguyện cho mọi chúng sanh thoát khỏi những khổ sầu của họ". Những ý tưởng muốn sự tốt đẹp đến với người khác, rất có ích cho người hấp hối.

Đối với Phật tử lúc sắp chết, nên nhắc cho họ nhớ về công hạnh của chư Phật, nhớ về hình ảnh của một vị Phật nào đó, có thể đặt một ảnh Phật trong phòng của họ... Điều này rất có ích và là điều kiện giúp cho vong linh tái sinh vào đất tịnh.

Ngay sau khi người ấy chết, điều rất quan trọng cần lưu ý là không được đụng chạm đến thi hài của họ để cho tiến trình chết không bị gián đoạn, tiến trình này chỉ chấm dứt khi thân trung ấm (Bardo/Intermediate state) hoàn toàn thoát ra khỏi thân xác. Ở Tây Tạng, người thân phải đợi 48 tiếng đồng hồ sau mới tiến hành tang lễ.

Geshe Lamrimpa : Nói chung, khi đã xác định người ấy sẽ chết, điều quan trọng là phải hoàn thành mọi ước nguyện của họ. Nếu họ tỏ ra luôn luôn giận dữ thì chúng ta nên làm cách nào để ngăn chặn cơn giận của họ, giữ cho họ luôn ở trạng thái thanh thản và yên bình. Nên tránh gây ồn ào và di chuyển đi lại thường xuyên bên người ấy. Nếu người hấp hối quá quyến luyến người thân, vợ (hoặc chồng), cha mẹ con cái, thì tốt nhất không cho những người thân này đến gần tử sàng. Hãy cố gắng làm điều này để chấm dứt lòng luyến ái của người hấp hối. Nếu xác định chắc chắn rằng họ sẽ chết, thì chúng ta nên cho họ những thức ăn uống về những thứ mà họ đòi hỏi để họ vui lòng và thỏa mãn, ngay cả thức ăn được kiêng cử trong thời gian điều trị. Tuy nhiên, không được cung cấp độc dược và thức ăn có thể đe dọa đến mạng sống.

Nếu chúng ta cố gắng nói pháp cho người hấp hối nhưng họ không thích nghe, thì tốt hơn hết là đừng nói, vì điều này tạo cho họ có ác cảm đối với Chánh pháp. Nếu họ nghĩ như vậy thì đời sau họ sẽ không thích gần gũi với Phật pháp.

Tương tự, nếu họ thích ăn uống mà mình không làm thỏa mãn ước muốn của họ, điều này làm họ giận dữ và là nguyên nhân khiến họ đọa vào loài ngạ quỷ (hungry ghost).

Nếu một người tin tưởng vào sự giúp đỡ của người khác và cũng là người từng giúp đỡ kẻ khác trong đời này, chúng ta nên nhắc cho họ nhớ về công hạnh tốt của họ và chúc mừng họ về việc tốt mà họ đã làm. Việc này làm tâm họ vui và họ sẽ tái sinh ở một nơi đầy hạnh phúc. Nếu chúng ta giúp cho ước nguyện của người hấp hối hoàn thành, thì họ sẽ rất mãn nguyện. Điều này ngăn ngừa lòng tham ái, giận dữ, quyến luyến và những tâm tà kiến khác của người hấp hối nổi lên, vì thế sẽ giúp họ không đọa vào cõi xấu mà tái sinh vào cõi lành.

Đối với Phật tử và người từng thọ trì một pháp môn nào đó thì thật là thuận lợi nếu họ được chúng ta nhắc lại mười điều Phật dạy trước khi chết như sau :

1. Không nên khởi niệm tham đắm chấp thủ mọi dục vọng ở đời này. Nên cố gắng và tránh hướng tâm ái luyến đến người thân của mình, vì dẫu đời sau có gặp lại thì cũng phải chia lìa. Trong thời điểm hấp hối, ta phải bỏ tất cả mọi thứ lại phía sau. Ta cũng không nên chấp đắm tám thân của mình, vì lúc chết ta phải rời bỏ nó. Ta không luyến tiếc các thứ như thức ăn, áo quần, nhà cửa, vì những thứ ấy cuối cùng cũng từ bỏ ta.

2. Ta nên phát khởi lòng bi mẫn và thương yêu đối với mọi chúng sanh.

3. Ta nên đoạn tận mọi phần uất và thù hằn, nếu không thì nó sẽ làm hại ta trong kiếp sau.

4. Tất cả các giới pháp mà mình thọ trì nếu đã vi phạm thì phải cố gắng sám hối cho thanh tịnh trước khi chết.

5. Ta phải phát tâm đồng mãnh trong đời vị lai sẽ thọ trì và giữ giới pháp thanh tịnh.

6. Ta phải cảm thấy đau xót về những ác nghiệp mà mình đã gây tạo cho người khác trong đời này và phải sám hối để dễ dàng tái sanh.

7. Ta phải nhớ đến những công đức mà mình đã làm trong đời này, về những công đức của người khác đã làm và phát tâm sẽ tiếp tục làm trong vị lai.

8. Ta nên nghĩ đã đến lúc mình phải ra đi để đến đời sau, không có gì sợ hãi cả, vì đó là quy luật tự nhiên có sinh ắt có tử.

9. Phải quán thấy mọi sự vật hiện tượng đều do nhân duyên sinh và cũng do nhân duyên mà hoại diệt.

10. Ta phải quán thấy rằng mọi sự vật hiện tượng đều vô ngã để ta vượt thoát khỏi sầu và đạt được sự an lạc.

Dilgo Khyentse Rinpoche : Cách tốt nhất để giúp cho người hấp hối là lời nói và hành động của mình phải được thúc đẩy bởi lòng từ bi. Nếu có thể thì cung thỉnh Lama đức hạnh đến để làm pháp chuyển di tâm thức (transference of consciousness) cho người hấp hối. Pháp này Tạng ngữ gọi là Powa, được xem là một pháp tu đặc biệt có giá trị và hiệu quả nhất để giúp cho người hấp hối. Bạn quán tưởng hình ảnh đức Phật ở trên đầu người hấp hối. Quán tưởng những tia sáng chiếu rọi vào người sắp lâm chung làm sạch bản thể của họ, và quán thấy họ tan thành ánh sáng, hòa nhập vào ánh sáng của chư Phật. Việc chuyển di tâm thức có thành công hay không là còn tùy thuộc vào sức thiền định của người đang thực hiện pháp tu này. Pháp tu đặc biệt này không những dành cho người sắp chết mà còn có thể giúp tịnh hóa và chữa lành bệnh cho người còn sống. Các vị Lama vẫn thường dùng pháp này để cầu an thọ mạng cho người già yếu. Một số vị thầy cho rằng nên thực hiện pháp chuyển di tâm thức vào khoảng ngừng lại giữa hơi thở vào và hơi thở ra. Nhiều người khác thì nói rằng nên thọ trì pháp này càng nhiều càng tốt sau khi người đó chết để hộ trì cho thân trung ấm của họ dễ dàng tái sinh.

Theo giáo nghĩa của Luật Tông thì nên hỏa táng thi thể càng sớm càng tốt sau khi chết. Nhưng theo Mật Tông thì tốt nhất là đừng di dời thân thể sau khi chết trong vòng ba ngày.

Hỏi : Người sắp lâm chung rất đau đớn về thể xác và hãi hùng với nỗi sợ chết. Phương pháp nào tốt nhất để giúp họ vượt qua nỗi sợ hãi đó ?

Garje Khamtul Rinpoche : Ở phương Tây người ta thường dùng thuốc Á phiện hoặc thuốc an thần để giảm nỗi đau thể xác của người hấp hối và giúp cho họ chết trong bình an. Tuy nhiên theo Phật giáo thì con người cần phải chết một cách đầy đủ ý thức, có sự tự chủ và tỉnh táo càng nhiều càng tốt. Vì thế cần phải kiểm soát sự đau đớn để nó không thể che mờ ý thức của người sắp lâm chung, đó là điều kiện cốt yếu của việc làm giảm sự đau đớn về thể xác.

Thứ hai, làm gì để giúp người sắp chết vượt qua nỗi sợ chết? Trước hết, bạn phải thật bình tĩnh và chính bạn cũng phải vượt qua trước nỗi sợ hãi. Khi giúp đỡ người hấp hối, bạn cần phải để ý mỗi phản ứng của chính bạn, vì phản ứng của bạn sẽ phản chiếu trên

phản ứng của người sắp chết và nó sẽ góp phần rất lớn vào sự an ủi của họ hay tàn phá họ. Khi niệm Phật tiếp dẫn, bạn cần chú ý trấn an người hấp hối rằng trong giờ phút cuối cùng ngày họ sẽ đối mặt với vô số những cảnh tượng hãi hùng khác nhau mà lâu nay họ chưa từng biết, và điều đó khiến cho họ vô cùng sợ hãi. Tuy nhiên, bạn phải đảm bảo chắc chắn rằng những ảo ảnh đó là không có thật, chúng chỉ là sản phẩm từ ảo giác của người hấp hối. Nếu có thể trao cho họ chuỗi ngọc Mani, hoặc một xâu chuỗi hạt của các thầy đức hạnh sẽ giúp đỡ cho họ vượt qua nỗi sợ hãi (Chuỗi hạt ở đây là biểu tượng năng lực của bậc đạo sư).

Hỏi : Đối với người không phải là Phật tử, họ không theo một tín ngưỡng nào, thì làm gì để giúp họ ?

Garje Khamtul Rinpoche : Đối với một người không tin hoặc không biết gì về đạo Phật, chỉ cho họ viên ngọc Mani cũng như an ủi và giải thích cho họ biết những cảnh tượng rùng rợn mà họ sắp thấy trong chốc lát chỉ là những ảo ảnh trong giấc mộng chứ không thật có. Nhờ sự dẫn dắt trước đây mà họ sẽ vượt qua nỗi sợ hãi khi hấp hối.

## KHI NÀO THẦN THỨC CỦA NGƯỜI MỚI RA KHỎI THỂ XÁC ?

Hỏi : Ở phương Tây, dấu hiệu thông thường của cái chết là chấm dứt hơi thở và tim ngừng đập. Còn theo Phật giáo thì phải mất bao lâu sau khi việc này xảy đến thần thức mới thoát ra khỏi thể xác ?

Kirti Tsenshab Rinpoche : Có lẽ có hai hạng người cần xem xét ở đây Thứ nhất, những người trẻ tuổi hoặc những người đã nằm chờ chết trong một thời gian dài. Hạng người này tâm thức rất tinh tế và thần thức của họ sẽ không lưu lại trong thể xác lâu, có thể chỉ một ngày thôi. Thứ hai là những người mạnh khỏe và cái chết đến nhanh, thần thức của họ lưu lại trong thể xác đến ba ngày

Những cái chết khác như chết bất đắc kỳ, chết vì tai nạn hay vì bạo lực. Chẳng hạn hai người đánh chém nhau, một người trong số đó chết đột ngột, thì thần thức của họ không lưu lại trong thể xác lâu. Nói chung mọi người tùy thuộc vào tâm thức nặng hay nhẹ của mình mà thoát ra khỏi thân xác sau khi chết.

Geshe Lamrimpa : Khi hơi thở dứt và tim ngừng đập, nó chỉ rõ rằng phần thô của thần thức đã tan mất. Tuy nhiên có nhiều trường hợp, phần tinh tế của tâm thức còn lưu lại trong xác thân người ấy hàng tuần lễ, thậm chí có lúc cả tháng. Nhưng hầu hết là phần tinh tế tâm thức rời khỏi thể xác trong ba hoặc bốn ngày, trong thời gian này thì hài không bốc mùi hoặc thối rữa.

Garje Khamtul Rinpoche : Chưa thể xác định rằng một người bình thường chết thần thức của họ rời khỏi xác trong ba ngày sau đó. Nhiều người lưu lại lâu hơn, nhưng một số người khác thì trụ lại thời gian ngắn hơn. Có nhiều ví dụ điển hình trong số các vị Lama Tây Tạng. Như đức Lama Ling Rinpoche, thầy dạy học của đức Dalai Lama, thần thức của ngài đã trụ lại trong xác thân cả tuần lễ sau khi viên tịch. Ở trong cộng đồng người Tây Tạng, những trường hợp tương tự vẫn thường xảy ra.

Tóm lại, việc hỏa táng hoặc tiến hành tang lễ hay di chuyển thể xác tốt nhất phải đợi ba ngày sau. Tuy nhiên, ngày nay điều này khó thực hiện được vì người ta sợ ô nhiễm, do vậy, nên làm phép chuyển



di tâm thức trước khi động đến thể xác của quá cố.

Hỏi : Trường hợp của những người chết vì bệnh quá nặng như ung thư và Aids (Sida) thì thần thức của họ có thoát xác nhanh hơn không ?

Garje Khamtul Rinpoche : Điều này không chắc chắn lắm. Việc thoát xác sớm hay muộn không thực sự tùy thuộc vào người chết bị tai nạn hay bị bệnh nặng, mà tôi nghĩ rằng việc ấy có liên hệ mật thiết đến thiện và ác nghiệp của người mất. Ví dụ, đối với một người tu tập theo pháp Dzogchen hay một pháp nào khác thì sau khi chết họ tiếp tục quán tưởng Tánh không và thần thức của họ duy trì lại trong thể xác rất lâu, cho dù họ không thể luyện ái tẩm thân ngũ uẩn này.

Hỏi : Các ngài có thể cho biết khi nào thì thần thức rời khỏi thể xác ? Những dấu hiệu nào cho chúng ta biết rõ điều này ?

Kirti Tsenshab Rinpoche : Một lần nữa chúng ta lại thảo luận về hai hạng người thoát xác sau khi chết. Bây giờ tôi sẽ không đề cập đến hạng người có thần thức lập tức thoát xác sau khi chết mà chỉ nói đến hạng người có phần tinh tế thần thức lưu lại trong thi thể nhiều ngày. Người ta nói rằng trước khi thần thức người ấy thoát ra khỏi xác thì trên thi thể họ sẽ có một điểm nóng được tụ lại duy nhất có màu đỏ hoặc màu trắng, điểm nóng tụ lại ở đâu thì thần thức sẽ thoát ra ở chỗ đó. Ví dụ, nếu điểm nóng hội tụ ở đỉnh đầu thì chúng ta tin rằng người ấy sẽ tái sinh vào cõi lành, điểm nóng tụ lại ở bàn chân thì chắc chắn người ấy sẽ堕 vào hạ giới. Dấu hiệu cho biết khi thần thức thoát xác sẽ có một ít máu chảy ra ở lỗ mũi hoặc tinh dịch thoát ra từ bộ phận sinh dục.

Tuy nhiên, có một số người không thấy dấu hiệu này, đó là những người chết đột ngột vì tai nạn hay bị bệnh tim. Dấu hiệu này chỉ tìm thấy ở những người có tiến trình chết chậm và lâu.

Geshe Lamrimpa : Hầu hết người nào bị chết vì bệnh nặng thì khi thần thức rời khỏi thể xác đều có dấu hiệu máu hoặc chất nước vàng chảy ra từ lỗ mũi hoặc bộ phận sinh dục. Khi thần thức thoát ra thì thể xác mới có mùi hôi. Đức Dalai Lama thứ 14 từng nói chuyện với các bác sĩ nổi tiếng ở phương Tây về vấn đề thần thức rời khỏi thể xác khi bệnh nhân tắt thở. Các bác sĩ đã trải nghiệm và nói rằng họ đã thấy một làn khói trắng nhỏ thoát ra từ một điểm nào đó trên thân của người chết. Kết quả này được kiểm tra bằng máy móc và phân tích thể xác một cách cẩn thận.

Những dấu hiệu như giọt máu hoặc nước vàng đều xảy ra đối với những người chết vì bệnh nặng. Tuy nhiên, thi thể người ấy thường được di chuyển quá nhiều trước khi thấy những dấu hiệu này, vì vậy những trường hợp như thế tuyệt đối không bao giờ xảy ra. Ở Tây Tạng, theo tập quán truyền thống phải giữ thi thể trong ba, bốn hoặc bảy ngày ngỗ hầu giúp cho thần thức có đủ thời gian để thoát xác. Trong thời gian chờ đợi này, các lễ kỳ siêu cho người quá cố được tiến hành một cách nghiêm mật.

Garje Khamtul Rinpoche : Bạn có thể biết khi thần thức thoát xác từ sự biến đổi của thi thể. Khi thần thức còn lưu lại trong thể xác thì bạn cảm thấy người ấy chưa chết thật sự, nước da của họ còn tươi và sáng lạ thường, giống như họ đang nằm ngủ. Nhưng một khi thần thức đã thoát xác thì lập tức ta thấy thi thể thay đổi khác liền, nước da khô, tái xanh đi và bắt đầu có mùi hôi. Lúc ấy, bạn mới có cảm giác đó là một xác chết chứ không phải là một người nữa.

Những kinh nghiệm về làn khói hoặc giọt máu xuất ra khi thần thức thoát xác không phải lúc nào cũng nhìn thấy được, chúng ta chỉ nhìn thấy ở một số ít người. Trong số những người này, khi thần thức thoát xác, chất nước vàng chảy ra từ lỗ mũi và ở hạ bộ. Có một vị Lama cao cấp chết và khi thần thức thoát xác, lỗ mũi của ngài liền chảy ra hai dòng chấy dịch lỏng, một bên thì màu đỏ còn bên kia màu trắng.

Hỏi : Có đúng là cho đến khi thần thức thoát xác, thi thể mới bắt đầu có mùi hôi và có dấu hiệu thối rữa ?

Garje Khamtul Rinpoche : Sự thật đúng như thế.

Hỏi : Khi một người chết nhưng thần thức vẫn còn lưu lại trong thể xác. Như vậy người ác có cảm giác gì không nếu bị người khác đụng chạm đến họ ?

Geshe Lamrimpa : Họ sẽ không có cảm giác gì cả. Khi phần khô của thần thức tan mất thì người ấy không còn cảm giác nữa. Đối với các vị Lama chứng đắc và người Phật tử có tu tập, khi chết, phần tinh tế thần thức còn lưu lại trong thể xác, thì họ có thể ở trong tư thế ngồi thiền, đến khi thần thức thoát xác, thi thể của vị ấy mới ngã xuống.

Mấy mươi năm trước, khi những người Tây Tạng đầu tiên đến tị nạn tại tỉnh Buxa của Ấn Độ, tại một Phật học viện của Phật giáo Tây Tạng họ, có hai vị tăng đánh nhau và một người chết. Sau đó, vì sự

vụ này mà chính quyền Ấn và người dân địa phương chỉ trích rất gắt gao đối với người dân Tây Tạng, họ nói rằng các tu sĩ Tây Tạng chỉ biết chém giết nhau mà thôi. Về sau có một Lama đức hạnh tên là Gyari Rinpoche, đến từ tu viện Gender ở Tây Tạng, vị này đã viên tịch tại Ấn với tư thế ngồi kiết già trong bảy ngày; Người Ấn được mời đến chứng kiến cái chết lạ thường của vị Lama này và họ cố gắng giặt mạnh khăn trải giường để làm cho thi thể của ngài ngã xuống, nhưng ngài vẫn ngồi thẳng như pho tượng, dù trải qua bảy ngày nhưng thể xác của ngài vẫn không có mùi hôi. Sau sự kiện này, quan điểm của họ về các Tăng sĩ Tây Tạng đã thay đổi hẳn, họ không còn phê bình, chê bai nữa và họ để cho các vị muốn làm gì thì làm.

Hỏi : Nếu đụng chạm và di chuyển thi thể trước khi thần thức thoát xác có ảnh hưởng gì đến tâm thức của người chết không ? Vì ở trong bệnh viện, sau khi người hấp hối ngừng thở và tim hết đập, còn nhiều thủ tục khác chi phối đến tử thi. Sự can thiệp này có hại cho thần thức người chết không ?

Kirti Tsenshab Rinpoche : Trước hết, nếu đó là một người tinh thông có năng thiền định, họ cố gắng luyện tập thiền định sau khi trút hơi thở, nếu ta lắc mạnh thi thể của họ vào lúc họ ở trong tạng thái thiền định thì sẽ quấy rầy đến tiến trình tập trung thần thức của họ. Do đó, tốt nhất là đừng nên đụng chạm đến thể xác họ trong thời điểm ấy. Ngay cả một người thường (người không có tu tập) cũng không được đụng đến thi thể của họ cho đến ba ngày sau. Nếu một người đang ngủ say, nhưng ta lắc mạnh thì họ sẽ thức giấc ngay, người chết ở đây cũng vậy, khi chạm đến họ, không có tác hại gì cho thể xác, nhưng có hại rất lớn đến thần thức của họ.

Thêm vào đó, nếu chúng ta buộc phải thay tấm khăn trải giường và nệm từ giường của người vừa chết cho sạch sẽ thì cũng nên thao tác nhẹ nhàng. Tương tự, nếu người chết còn mở mắt và há miệng, thì yêu cầu một người thân trong gia đình đến trước tử thi bày tỏ lòng kính trọng cuối cùng rồi giúp họ khép mắt và miệng lại để trông dễ nhìn hơn. Đối với những người bị dị tật, tay chân cong queo, lúc tắm liệm phải kéo thẳng ra để dàng đưa vào quan tài. Nhưng mỗi cử chỉ đối với người chết đều phải nhẹ nhàng và phải ba ngày sau khi người ấy trút hơi thở cuối cùng.

Hỏi : Có lợi ích gì khi chúng ta chạm hoặc kích thích trên đỉnh đầu của người hấp hối và người chết, đặc biệt là người vừa chết ?

Garje Khamtul Rinpoche : Khi một người vừa chết, chúng ta có thể sờ chạm vào đỉnh đầu của họ, đó là vùng huyết đạo tốt nhất để thần thức thoát ra mà ngài Lama Je Tsong Khapa gọi là "chiếc cổng vàng". Do đó, bạn nên kích thích vào vùng đỉnh đầu, nếu thần thức của người chết thoát ra ngoài bằng đường này thì chắc chắn họ sẽ thác sinh vào cảnh giới an lành.

Nhưng nếu thần thức thoát ra các đường ở hạ bộ, từ lỗ rốn trở xuống, người ấy sẽ thác sinh vào ác đạo, như cõi ngạ quỷ hay loài cầm thú. Vì thế, người Tây Tạng không bao giờ tiếp xúc phần hạ bộ của thi thể người chết, nếu ta chạm vào chỗ nào của họ thì thần thức sẽ tụ lại chỗ ấy mà thoát ra ngoài.

Dilgo Khyentse Rinpoche : Tiếp xúc vào đỉnh đầu của người hấp hối được xem như là đang làm phép "chuyển di tâm thức" cho họ. Thực hiện phép này không phải là một vấn đề đơn giản, phải làm cẩn thận để giúp cho thần thức của người hấp hối tập trung ở đỉnh đầu, chỗ mái tóc giáp nhau, gọi là cửa Brahma. Nếu đầu của người ấy không bị sới thì chúng ta phải nhổ năm ba sợi tóc bên trên cửa ấy và dùng ngón tay trở cạo nhiều lần vào chỗ ấy, việc làm này nhằm giúp cho thần thức của người chết biết chỗ mà thoát ra ngoài. Kỹ thuật này cũng thường giúp cho chất nước vàng chảy ra từ cửa ấy, dấu hiệu đó chứng minh cho phép chuyển di tâm thức đã thành công.

## **SAU KHI THẦN THỨC THOÁT RA KHỎI XÁC, NÓ PHẢI Ở TRONG TRẠNG THÁI TRUNG ÂM THÂN BAO LÂU TRƯỚC KHI ĐI TÁI SINH?**

Sau khi thần thức rời khỏi thể xác và bước vào giai đoạn thân trung âm giữa đời này và cuộc sống kế tiếp, phải mất bao lâu trước khi thần thức này gá vào một bào thai mới ?

- Kirti Tsenshab Rinpoche : Thời gian kéo dài trung bình để một người đi tái sinh vào một cơ thể mới là bảy tuần lễ. Cứ sau bảy ngày thì thân trung âm chết đi và rồi tái sinh lại trong một thân trung âm khác cho đến khi nó bắt được liên lạc với cha mẹ tương lai mới đi tái sinh. Tuy nhiên có nhiều người sau khi chết chỉ mất hai giây họ đã đi tái sinh vào cảnh giới khác.

Lý do tại sao thần thức phải chịu đựng trong tiến trình trung gian sinh và tử giống như ma quỷ này ? Vì do nghiệp thiện và ác của người ấy gây tạo đời trước sẽ quyết định dẫn dắt họ đến nơi thích hợp, do đó phải cần có thời gian nhất định để tìm kiếm cho một đời sống tương lai.

- Dilgo Khyentse Rinpoche : Bốn mươi chín ngày là thời gian dành chung cho tất cả mọi người, nhưng có một số người khác cứ vất vưởng trong thế giới trung âm này một thời gian rất lâu, có lúc đến bảy năm mới đi tái sinh. Nếu trường hợp họ bị kẹt lại trong thế giới trung gian này, họ sẽ trở thành ma quỷ. Thông thường khi một người đang hấp hối, chúng ta đọc kinh cầu nguyện hoặc nhắc nhở, họ đều nghe thấy, thậm chí người bất tỉnh cũng thế. Đối với vong linh trong cõi trung âm cũng có khả năng nghe, cảm nhận và hiểu được khi chúng ta đọc sách "Tủ thư Tây Tạng" (Tibetan Book of the Death) để cảnh tỉnh họ. Vì thế, trong bảy tuần lễ đầu sau khi chết là thời gian rất quan trọng để cho người sống làm mọi việc có thể giúp sức tái sinh cho người chết.

Còn thần thức của những bé chết trước khi sinh (bị sảy thai), trong lúc sinh hoặc tuổi còn nhỏ, sẽ đi qua các trạng thái trung âm một lần nữa và nhận thấy một hiện hữu khác. Cha mẹ của họ cũng có thể tạo phước (meritorious acts) để hồi hướng công đức cho vong linh

hoặc thực hiện các pháp dành cho người chết như thọ trì thần chú Kim cương Tát đỏa một trăm âm (Hundred - syllable mantra of vajrasattva Helve norg), đủ túc số 100 biến, cúng dường đèn, bố thí, phóng sinh các loài vật... để giúp cho thần thức của hài nhi đó được nhẹ nhàng và dễ dàng tìm lối tái sinh.

- Geshe Lamrimpa : Không thể xác định thời gian chính xác là bao lâu. Nếu một người không phải tái sinh vào cõi người thì họ liền thác sinh đến cõi khác chứ không qua giai đoạn thân trung ấm. Nhưng nói chung một người có thể ở trong cõi trung ấm trung bình là 49 ngày, có người ở một ngày, bốn ngày và có khi bảy ngày... Trong thời gian trụ lại trong trung ấm thân, vong linh tìm kiếm một đời sống tương lai khế hợp với nghiệp của mình để tái sinh.

- Gerje Khamtul Rinpoche : Đối với một số người thời gian dài nhất là bảy tuần lễ, nhưng có một số khác chỉ ở trong thân trung ấm ba ngày. Phần lớn mọi người đều phải đầu thai sau hai mươi mốt ngày.

Không phải ai chết cũng qua giai đoạn thân trung ấm. Có một số người tu tập chứng ngộ, có một đời sống phạm hạnh và lợi lạc, khi chết họ trực tiếp tái sinh vào cảnh giới tốt lành chứ không qua giai đoạn trung gian này. Một người phạm tội ngũ nghịch (giết cha mẹ, phá hoại chánh pháp...), hoặc có một đời sống tiêu cực, ác độc... thì sẽ đọa liền vào địa ngục, hoặc một cõi xấu nào đó chứ không qua giai đoạn thân trung ấm.

## QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO VỀ VIỆC TỰ SÁT

Xin cho biết quan điểm của Phật giáo như thế nào về vấn đề tự sát ?

- Kirti Tsenshab Rinpoche : Đối với người Phật tử, tự giết mình là một tội rất lớn. Vì sao ? Bởi vì có được thân người là một trong những điều khó và làm bị thương hoặc hủy diệt thân ấy là một điều sai lầm rất lớn. Tự tử thường bắt nguồn từ kết quả của những cơn nóng giận. Chỉ có giận dữ người khác mà không làm gì được nên trở lại giết chết mình. Đối với một người không theo đạo Phật cũng thế, tự tử là một hành vi đáng trách và tội lỗi. Sau khi chết, thần thức của họ không có một nơi nào khác là phải lao theo nghiệp ác của mình. Vì thế chúng ta phải nghĩ cách làm thế nào để giúp họ vượt qua những cơn khủng hoảng tinh thần và nỗi khổ đau của họ. Ở trong tình trạng rối loạn, bế tắc và tuyệt vọng, cơn khủng hoảng trầm trọng này có thể đẩy con người đến chỗ tự sát.

- Garje Khamtul Rinpoche : Nhà Phật cho rằng tự tử là một điều tồi tệ nhất mà con người có thể làm. Đây là một hành động tiêu cực khiến cho thần thức của kẻ ấy gặp khó khăn trong việc tái sinh. Theo truyền thống của Phật giáo Tây Tạng thì có hàng trăm vị nam và nữ thần ở trong thân của chúng ta, nếu phạm vào tội tự sát, đồng thời ta cũng giết cả họ. Còn theo Phật giáo Đại Thừa thì dưới chân của mỗi sợi tóc thì có hàng ngàn tế bào sống khác ..., khi ta giết ta thì đồng thời ta cũng hủy diệt chúng.

- Geshe Lamrimpa : Theo Phật giáo thì tự tử là một hành vi tiêu cực và là nguyên nhân khiến cho thần thức của người ấy rơi rớt vào cõi xấu.

- Dilgo Khyentse Rinpoche : Khi một người tự tử, thần thức của họ thường phải đi theo nghiệp xấu của mình, rất có thể họ sẽ bị một ác ma bắt lấy và chiếm đoạt sinh lực. Để giúp cho những người này, các vị thầy có năng lực phải làm nhiều lễ cầu siêu đặc biệt như năm cuộc lễ và những nghi thức khác để siêu độ thần thức cho người chết.

Trong thời gian chiến tranh tại Việt Nam, có nhiều Tăng sĩ đã tự

thieu, với động cơ là làm cho thế giới chú ý đến nỗi khổ đau chiến tranh ở VN. Việc tự thiêu của họ phải chăng là hành vi tiêu cực ?

- Geshe Lamrimpa : Các vị Bồ Tát được phép thực thi một số hành vi mà người thường cho đó là tiêu cực. Tuy nhiên, theo Phật giáo Nguyên thủy thì phản đối hành động này, vì thế tự tử luôn được xem là hành vi tiêu cực trong truyền thống này. Nếu bạn phân tích kỹ hơn, xem động cơ khiến các vị Tăng này tự thiêu là gì thì chúng ta mới phán quyết là tiêu cực hay tích cực. Trong một bộ kinh của Phật giáo có ghi lại câu chuyện về một vị Tỳ kheo trẻ bị một phụ nữ ép buộc phải lấy bà ta. Vị này biết rõ rằng nếu mình chịu lấy thì sẽ phá bỏ giới luật ; mặt khác, nếu không chịu lấy bà ta sẽ vu khống rằng mình đã có những hành vi tội bại. Vì thế, để giải quyết tình cảnh bế tắc này mà không phạm giới, vị ấy quyết định tự kết liễu đời mình. Suy nghĩ như thế rồi, vị ấy giả vờ đồng ý và nói với bà ấy đợi một chút. Vị ấy vào phòng trong, đóng cửa và tự đâm vào cổ họng mà chết. Trước khi tắt thở, vị ấy kính lễ mười phương Tam Bảo và nói rằng : "Vì tôn kính Tam Bảo và gìn giữ giới hạnh mà con quyết định từ bỏ thân này".

Trong kinh nói đây là hành vi tích cực và có công đức. Nếu trường hợp các Tăng sĩ Việt Nam vì động cơ muốn cứu vãn Chánh pháp của đất nước họ không lún sâu vào chiến tranh, vì một động cơ cao cả như thế thì hành vi tự thiêu của họ không thể cho là tiêu cực mà phải được xem là hành vi của các vị Bồ Tát.

Quan điểm của Phật giáo như thế nào về việc chấm dứt mạng sống trước khi người ấy chết ? Bệnh nhân yêu cầu để cho họ chết tự nhiên bằng cách không dùng thuốc hay những phương pháp y học nào đó vì họ quá đau đớn về thể xác và tinh thần trong khi việc điều trị không mang lại kết quả.

- Garje Khamtul Rinpoche : Trong trường hợp này rõ ràng bạn muốn đem lại lợi ích cho người khác, chấm dứt sự đau đớn của họ. Tuy nhiên, cần phải xem xét cẩn thận chứ đừng nên hành động thiếu suy nghĩ, bởi vì giết một mạng người là một tội ác, vì vậy, dù đau đớn dữ dội, thay vì để cho họ chết thì cố gắng dùng hết khả năng để điều trị cho họ, có thể cho họ uống thuốc giảm đau hoặc thuốc an thần chẳng hạn. Mặt khác, nên nhớ rằng thân người rất khó khăn mới có được. Do vậy, các nhà chữa bệnh phải suy nghĩ cẩn thận trước khi quyết định việc này.



- Geshe Lamrimpa : Người ta nên tiếp tục chữa trị để giữ mạng sống cho họ. Nếu người ấy chết với trạng thái tâm giận dữ, bất an, tiêu cực hay hôn mê thì sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong việc đầu thai và sẽ gặp bất lợi cho đời sống tương lai của họ. Tuy nhiên, nếu cho họ uống thuốc để rút ngắn mạng sống thì cũng không thích hợp.

Đôi khi họ muốn được chết thì sao ?

- Geshe Lamrimpa : Họ muốn chết trước thời hạn, bởi vì họ không chịu đựng nổi sự đau đớn ngay trong đời này. Nhưng họ đâu biết rằng nỗi khổ đau ấy họ vẫn phải đối mặt trong đời sau, vì thế, tốt hơn hết nên giúp họ điều trị.

- Dilgo Khyentse Rinpoche : Sử dụng máy móc để kéo dài mạng sống của một người không còn cơ may lành bệnh là điều vô lý và hãi hùng. Tốt hơn cứ để cho họ chết một cách tự nhiên trong bầu không khí yên bình. Khi sử dụng máy móc mà không có hy vọng hồi phục cho người bệnh thì không phải là tội ác để chấm dứt việc điều trị bằng máy. Rõ ràng không cần thiết để kéo dài sự sống nhân tạo cho họ. Theo cái nhìn của nhà Phật, thì chúng ta nên làm bất cứ điều gì có thể để trợ giúp cho người ấy đối phó với sự xuống tinh thần trong giờ phút đau đớn và sợ hãi, đem lại cho họ niềm bình an vào phút cuối của cuộc đời.

## HIẾN TẶNG THẺ XÁC CÓ TỐT KHÔNG ?

Hỏi : Ở phương Tây, hiến tặng những bộ phận trong cơ thể người vừa chết là việc bình thường, như hiến tặng cặp mắt, quả thận để cho người khác, việc làm này có ảnh hưởng hay làm trở ngại gì cho thần thức của người chết không ?

- Dilgo Khyentse Rinpoche : Việc hiến tặng thi thể ấy là một điều tốt, bởi vì nó phát khởi từ động cơ làm lợi lạc cho người khác với lòng bi mẫn chân thật. Và một khi nó là ước nguyện cuối cùng của người chết thì tuyệt nhiên không có ảnh hưởng hoặc có hại gì cho thần thức của họ khi họ rời bỏ thể xác. Trái lại, việc làm tích cực này sẽ góp phần tạo thiện nghiệp cho người ấy trong đời sống vị lai.

- Garje Khamtul Rinpoche : Nếu một người muốn hiến tặng thi thể của họ thì nên lấy những bộ phận cần thiết ấy sau khi người đó chết. Điều này không có gì ảnh hưởng đến tiến trình thần thức thoát xác và tái sinh của họ.

Hỏi : Có nhiều trường hợp nếu các bộ phận của thi thể được lấy đi mà thần thức của họ chưa rời khỏi thể xác thì sao ?

- Dilgo Khyentse Rinpoche : Điều này tùy thuộc vào lòng bi mẫn và ước nguyện của người chết. Nếu người ấy đã từng bày tỏ nguyện vọng bố thí lớn lao đó một cách chân thành, thì có thể lấy đi những bộ phận cần thiết ngay cả trước khi tim ngừng đập, cũng không có hại gì cho thần thức.

- Garje Khamtul Rinpoche : Như tôi đã nói trên, thần thức sẽ rời khỏi thể xác khi ta đụng chạm đến thi hài của họ, chẳng hạn như ta kích thích vào vùng đỉnh đầu để chỉ dẫn cho thần thức thoát ra. Một khi thần thức đã ra rồi thì bạn có thể lấy đi những thân phận cần thiết. Do đó, nên lưu ý giúp người chết làm phép chuyển di thần thức trước khi lấy những thân phận của họ.

Hỏi : Còn phương pháp đông lạnh (Cryonics) thi hài sau khi chết thì sao ?

- Dilgo Khyentse Rinpoche : Việc ấy hoàn toàn vô nghĩa, không đem lại một lợi ích nào. Thần thức người ấy không thể quay lại thi thể một khi người ấy đã chết thật sự.

## LÀM GÌ ĐỂ CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT ?

Hỏi : Có phương pháp nào tốt nhất để chuẩn bị cho cái chết của mình không?

- Dilgo Khyentse Rinpoche : Phương pháp tốt nhất để chuẩn bị cho cái chết của mỗi người là nên tu tập tâm linh trong suốt cuộc đời mình.

- Kirti Tsenshab Rinpoche : Một lần nữa tôi phải đề cập đến hai hạng người, thứ nhất là tín đồ theo đạo Phật, thứ hai là những người không có đạo.

Đối với hạng người thứ nhất đã từng quy y và tu học theo Chánh pháp, khi họ biết rằng cái chết đang đến với họ thì đó là thời gian giúp họ tinh tấn hơn trong việc tu tập của mình.

Đối với hạng người thứ hai, chưa hề nghĩ gì về con đường đạo trong cuộc đời họ, nên khuyên họ cố gắng phát khởi tâm đạo, tâm đạo ở đây nghĩa là suy nghĩ về điều tốt, nghĩ và cầu mong điều tốt đến với người khác. Đây là cách tốt nhất dành cho những người không có đạo chuẩn bị cái chết.

- Garje Khamtul Rinpoche : Giống như ta đi đến một nha sĩ, đó là điều không ai tránh khỏi, việc cuối cùng cũng phải xảy ra, chết cũng thế, vì vậy có gì tốt đẹp bằng nếu ta bắt đầu suy nghĩ về nó ngay bây giờ. Để biết rõ về cái chết ta nên hỏi các bậc thầy của mình, những người có kiến thức về cái chết, các ngài sẽ cho chúng ta biết con người sẽ chết như thế nào. Nếu ta có những hiểu biết như thế, ta thật sự không sợ chết và nó sẽ giúp đỡ ta rất nhiều.

- Geshe Lamrimpa : Nếu một người đang chuẩn bị một nơi tái sinh hạnh phúc thì sẽ loại bỏ tham sân si và tịnh hóa mười ác nghiệp nếu đã phạm phải trong quá khứ, bày tỏ sự hối tiếc và lập nguyện không vi phạm giới pháp trong tương lai. Đây là lời dạy chung cho tất cả mọi chúng sinh. Đối với một người đã thọ giới đệ tử hay một hành giả Mật giáo, họ phải sám hối và tịnh hóa tất cả giới luật và lời phát nguyện mà họ đã phá bỏ.

Mặt khác, nếu muốn đời sau giàu sang thì phải thực hành pháp bố thí, muốn được hạnh phúc thì phải giữ giới hạnh, muốn được trường thọ nên tránh sát sinh, muốn được ngưỡng mộ và tôn kính

phải tu pháp nhẫn nhục. Muốn giải thoát thì tu tập sáu hạnh của Bồ Tát, v.v... Nói chung, nếu chúng ta loại bỏ hết ác nghiệp, tịnh hóa hết tất cả nghiệp chướng và hướng đến hành vi công đức, tạo cho ta có một sức mạnh hỷ lạc về nội tâm. Khi cái chết đến với ta, chính năng lực công đức và giới hạnh ấy sẽ tiếp sức cho ta đi tới một đời sống khác an toàn và hạnh phúc. Đó là cách tốt nhất để chuẩn bị cho cái chết của mọi người.

Hỏi : Ở trong Phật giáo có một vài phương pháp thiền quán niệm về cái chết và kể lại tiến trình chết. Loại thiền này có lợi ích gì không ?

Theo triết học của Phật giáo, phương pháp thiền quán tưởng về cái chết là nhằm vào mục đích để ta ý thức được cuộc đời là vô thường và ta sẽ trở nên quen thuộc với những diễn biến khác nhau về cái chết mà con người sẽ phải đi qua. Điều đó rất có ích. Trong pháp tu này, hành giả biết rõ những dấu hiệu xảy ra trong tiến trình đưa đến cái chết như sự suy yếu của sáu giác quan, và sự tan rã dần của thân tứ đại... Rồi tiếp đó, ta cũng nhận ra rằng khi ta tái sinh vì sự hỗn hợp giữa tinh cha, huyết mẹ và thần thức của ta ; một lần nữa, ta lại thấy cái chết đến với ba thứ này, tiến trình sinh tử này không dứt cho đến khi ta giác ngộ. Theo triết học Phật giáo Tây Tạng thì luyện tập quán tưởng về cái chết là một pháp tu rất quan trọng.

#### CHỦ NGHĨA VỊ THA LÀ TRÁI TIM CỦA PHẬT GIÁO

Hỏi : Ở phương Tây, nhờ Phật giáo mà trong những năm gần đây có sự phát triển rất nhanh về phong trào thiết lập những Tiếp Dẫn Đường để chăm sóc cho những người sắp lâm chung. Các ngài có nghĩ rằng chúng ta có thể đem lại lợi lạc cho người chết không ?

- Garje Khamtul Rinpoche : Tôi cho rằng phong trào này rất tốt bởi vì người phục vụ và người được chăm sóc đều biết rõ mình cuối cùng cũng đi đến cái chết, do đó khi còn sống trên đời này họ cố gắng làm mọi điều tốt đẹp và nhất là giúp đỡ những người sắp lâm chung. Giống như khi bạn đi máy bay, biết rằng bạn đang ở trên không trung và có cảm giác sợ hãi. Nhưng khi bạn thấy xung quanh có đủ tất cả những tiện nghi để giúp đỡ bạn thì bạn cảm thấy như mình đang ở nhà, bạn cảm thấy hạnh phúc về điều đó. Tóm lại, tôi thấy rằng các Tiếp Dẫn Đường ở phương Tây rất tốt, vì nó giúp cho người sắp lâm chung cảm thấy an toàn, tự tin và không sợ hãi nữa.

- Kirti Tsenshab Rinpoche : Ý tưởng thành lập các đường

Đường Tiếp Dẫn cho người sắp lâm chung là biểu trưng cho lòng bi mẫn vô biên của chúng ta đối với người sắp chết. Đây là một phong trào rất tốt mà tôi cho rằng phát triển nhiều Trung tâm thêm chừng nào tốt chừng ấy. Ở phương Tây xưa nay không quan tâm đến vấn đề tu tập tâm linh, nên người sắp chết rất cần sự nâng đỡ về tinh thần ở cuối đời, điều này giúp cho họ có một sức mạnh nội tâm để vượt qua nỗi hãi hùng của cái chết.

Cuối cùng, trái tim của Phật giáo là lòng vị tha, nghĩ đến người khác và giúp đỡ cho họ. Chúng ta phải nỗ lực nhiều hơn nữa để có thể đem lại sự an ủi, nâng đỡ tinh thần cho họ mà xã hội đã một thời bỏ rơi và thiếu quan tâm.

Từ đáy lòng mình, tôi muốn nói lời cảm ơn Thầy (người thực hiện cuộc phỏng vấn này là sáng lập viên một Tiếp Dẫn Đường ở Úc Đại Lợi) rất nhiều và tôi phải nói rằng Thầy đừng nghĩ rằng mình đang cô đơn với việc làm này. Vì tất cả những gì mà Thầy đang làm hiện nay là đại diện cho một đường hướng hoạt động của Phật giáo trong thời hiện đại. Chư Phật, Bồ tát và các vị Thiên thần Hộ pháp luôn ủng hộ và luôn ở phía Thầy.

## DƯỚI ÁNH SÁNG CỦA CÁI CHẾT

Rich Fields, một nhà thơ, nhà văn, đệ tử của Hòa thượng Chogyam Trungpa Rinpoche và nhiều bậc thầy nổi tiếng người Tây Tạng, ông được ghi nhận là mắc bệnh ung thư phổi từ năm 1995. Hiện nay ông đang giữ chức Tổng biên tập tạp chí Yoga và Phó tổng biên tập nguyệt san Phật giáo Tricycle (xuất bản tại Hoa Kỳ). Ông đang cư ngụ tại Fairfax, bang California với người săn sóc là bà Marcia Cohen. Ông là tác giả của nhiều quyển sách Phật giáo có giá trị như "Làm sao những con thiên nga đến được cái hồ, Lịch sử Phật giáo nước Mỹ...". Cuộc phỏng vấn này do đạo hữu Helen Tworkov (Tổng biên tập tờ Tricycle) thực hiện vào tháng 5 năm 1997 để tìm hiểu quan điểm về cái chết của ông.

Tricycle : Lần đầu tiên khi biết mình ung thư, ông đã làm gì ?

Fields : Vào tối hôm ấy, một vị Lama cho tôi một lời dạy của đức Phật Dược Sư (Medicine Buddha) và tôi cảm thấy an ủi. Tôi xem căn bệnh nan y này là một cơ hội tốt để tôi trả nghiệp. Đó là một trong những Bồ tát hạnh mà bạn phải thực hành. Quan điểm này rất khác biệt so với quan điểm của phương Tây. Quan điểm của Bồ tát làm đảo lộn hết mọi thứ xung quanh nó. Đây là một pháp môn luyện tập của Kim Cương thừa, chấp nhận bất cứ mọi hoàn cảnh khó khăn nào và phải đưa nó vào con đường tu tập, không cứ là hoàn cảnh tốt mà bất cứ một tình huống nào cũng biến nó trở thành phương tiện để tu luyện. Bạn có thể mong rằng "chứng bệnh này giúp tôi mang lấy hết bệnh của tất cả chúng sinh, nhận lấy hết đau đớn của chúng sinh, để cho họ khỏi bệnh và đau đớn". Bằng cách này, bạn tấn công vào "bạn ngã tự thương xót lấy mình" và nhiều vấn đề cơ bản khác phát sinh khi chúng ta mắc bệnh, chẳng hạn như chúng ta tự hỏi "tại sao tôi...?".

Tricycle : Các bậc thầy của ông đã nói gì ?

Fields : Câu nói đầu tiên của họ luôn luôn là : "Mọi người đều phải chết. Chết là một sự thật". Hoặc "Chúng ta có thể điều trị bệnh này và con sẽ khỏi thôi". Hay "Ồ, con chờ đợi cái gì nào ? Có sanh ắt phải có tử". Rồi một ý kiến khác "Con may mắn vì nó là một cơ hội tốt cho việc tu luyện của con".

Tricycle : May mắn, bởi vì ông là một hành giả tu luyện ?

Fields : May mắn là vì có thời gian để chuẩn bị mọi thứ, dù bạn là một hành giả hoặc không. Quan điểm thông thường ở phương Tây là "Ồ, may mắn là vì họ đã chết trong lúc ngủ hay chết vì cơn đau tim hoặc chết đột ngột". Tuy nhiên, bệnh ung thư là đặc biệt tốt cho bạn, bởi vì bạn có đủ thời gian để tiên liệu mọi việc và giải quyết nó. Về việc tu tập thì theo lời dạy của thầy Trungpa Rinpoche rằng : "Chết là sự thật, nó đến mà không báo trước. Thân này sẽ trở thành một xác chết". Chết chỉ là một phần trong đời sống của chúng ta. Nền văn hóa của phương Tây giúp đỡ chúng ta phớt lờ với cái chết, nhưng phương Đông thì phải nhìn thẳng vào cái chết, từ một quan điểm ấy, một căn bệnh ở vào giai đoạn chót rất có thể hữu ích cho việc tu tập tâm linh.

Tricycle : Những ý kiến "nó tốt cho việc tu tập của bạn" có quá rầy ông không?

Fields : Ở những trung tâm tu học điều đó thường được xem là chuyện đùa. Đối với một người chưa có kinh nghiệm thì điều đó thật phiến hà, họ lập tức phản kháng, đầu hàng hay chấp nhận. Còn đối với tôi thì không.

Tricycle : Ông quan tâm đến việc tiên đoán sự phát triển của căn bệnh không ?

Fields : Không, quan điểm của tôi là "Tôi sẽ sống cho đến lúc chết", một việc mà tất cả mọi người đều có thể làm. Tôi không hiểu hết giá trị của những câu nói mà mọi người thường nói rằng : "Anh còn bốn tháng nữa để sống". Và tôi không muốn tạo ra bất cứ một gánh nặng nào cho ai. Tôi không bao giờ quan tâm đến những lời nói may mắn.

Tricycle : Ông sẽ chọn giải pháp nào giữa việc chấp nhận cái chết và cố gắng điều trị căn bệnh ở đoạn cuối ?

Fields : Chúng ta có quyền chọn lựa sao ? Cuối cùng tất cả chúng ta đều phải chết. Chết là sự thật, nó đến mà không cần báo trước, và thân này sẽ trở thành cái xác. Phật giáo luôn luôn kiên định về vấn đề này. Những bác sĩ đầu tiên nói với tôi rằng số lượng thống kê bệnh ung thư phổi giống như tôi đều không có cơ may chữa khỏi. Tôi đã từng nói với các bác sĩ, tôi không quan tâm đến việc nghe họ. Tôi sẽ sống cho đến khi tôi chết dù bốn tháng hay năm năm. Các bác sĩ cũng như thế, họ cũng sống cho đến lúc chết. Ông ta biết khi nào

tôi chết nhưng ông ta thì không biết khi nào đến lượt mình. Nếu tôi chống lại cái chết, có thể tôi sẽ chết sớm hơn.

Tricycle : Khi ông chống lại bệnh ung thư, nó có trở nên là một cái gì đó phân ly giữa nó và ông không ?

Fields : Trước hết, tôi cảm thấy nó giống như một cái gì đó đã tấn công tôi. Dĩ nhiên, các tế bào tôi đã bảo vệ tôi. Những phản ứng đầu tiên của tôi là xác định mình là một chiến binh đầy sức mạnh. Tôi phải chiến đấu. Sau đó, có một lần chữa bằng hóa trị, tôi dùng Mật Chú và quán niệm thần Phẫn nộ để tiêu diệt các tế bào ung thư trong thời gian hóa trị.

Tricycle : Việc công phu tu tập của ông có thay đổi khi ông được chẩn đoán không ?

Fields : Công việc tu tập của tôi càng trở nên tích cực. Tôi thấy có kết quả rõ ràng hơn trong một thời gian ngắn so với những thành tựu thiền định mà tôi phải bỏ ra trong một thời gian dài như trước đây.

Tricycle : Ông có bắt đầu dành nhiều thời gian cho công phu buổi sáng không ?

Fields : Có, tôi vẫn công phu như mỗi ngày. Tôi cảm thấy không có vấn đề là tôi ngồi bao lâu hoặc có liên hệ đến chỗ ngồi. Việc hành trì của tôi vẫn không thay đổi.

Tricycle : Nó có ảnh hưởng đến cách cư xử của ông không ?

Fields : Có thể. Tuy nhiên tôi vẫn có những thói quen thông thường. Tôi vẫn làm việc như mọi ngày, vẫn giữ các mối quan hệ, vẫn viết bài và tôi vẫn sống. Đôi khi tôi nghĩ mình nên gia nhập vào một trại tu dưỡng và tôi nỗ lực tu tập để đắc đạo trước khi chết (cười lớn). Nhưng đồng thời tôi thích chờ đợi từng phút giây, bình an và chiến đấu để sống một cách trọn vẹn, và đó là những gì mà tôi chọn.

Tricycle : Ông có tự thương hại mình không ?

Fields : Tôi nghĩ tự thương hại mình là đi cùng với bản ngã. Khi điều này xảy ra lần đầu tiên, nó mong muốn tất cả những nghiệp của tôi đến đậu đúng trên chóp mũi của tôi, nhìn thẳng vào mắt tôi, liếc nhìn tôi và tôi bắt đầu liếc nó trở lại. Đó là bộ mặt của một chiến binh. Sau đó, tôi được chẩn đoán. Allen Ginsberg gọi điện và nhắc cho tôi nhớ lời của thầy Trungpa Rinpoche đã nói với Billy Burroughs, một người sống nhờ ghép bộ phận gan mới. Rinpoche nói rằng : "Con sẽ sống hoặc sẽ chết, cả hai cái đều tốt cả". Tôi không muốn cái chết



của tôi là một kẻ dối đầu. Chết không phải là một kẻ thù. Chết là một phần trong đời sống của chúng ta. Ung thư có thể xem như là kẻ thù. Nhưng chính cái chết tự nó đến và đến bất cứ lúc nào, nó không phải là một kẻ thù. Đó là cái đã được chấp nhận và đó là thể đứng của một chiến binh. Đối với một chiến binh, chết không phải là kẻ thù. Khi các sĩ quan đội quân cảm tử của Nhật Bản ra chiến trận, họ thường được lãnh tiền thưởng cảm tử. Nếu bạn bước vào chiến trận với sự can đảm không sợ hãi và biết rằng cái chết có khả năng xảy ra, thì bạn sẽ chiến đấu giỏi hơn và bạn sẽ chiến thắng ! Nhiều pháp môn tu tập của Phật giáo nói chung là nhắm vào việc loại bỏ sự sợ hãi về cái chết, một loại sợ hãi về cái sinh hay sợ hãi về cuộc sống của chúng ta.

Tricycle : Ông đã chẩn đoán biết mình đang bệnh ung thư còn tôi thì không. Có sự khác biệt nào giữa chúng ta ? Có phải ông hấp hối trước tôi ? Có phải tình cảnh của ông có thức tỉnh về cái chết trong khi tôi vẫn ở trong vòng ảo tưởng là tôi sẽ sống mãi ?

Fields : Không phải là bạn sẽ sống mãi mãi. Những sự tính toán thời gian có hơi khác biệt. Tôi được nói rằng tôi đang ở trong cơn nguy cấp. Sự lựa chọn thời gian chính xác là một vấn đề. Nhưng tôi nói với một bác sĩ ở Stanford về ý kiến thứ hai, tôi nói "Mọi người đều nói đây là bệnh không thể cứu chữa được", và ông ta nói "Có phải ai đó nói với anh là "không thể chữa được" ở giai đoạn cuối phải không?". Và tôi trả lời : "Không có ai đề cập đến việc đó cả". Có nhiều căn bệnh không thể chữa được hoặc mãn tính, nhưng có thể xoay sở và cứu vãn được ở giai đoạn chót. Tôi đang sống với thời kỳ thay đổi thường xuyên. Hiện nay tôi đang ở trong tình trạng thuyên giảm. Bệnh ung thư giống như một con tê giác (Rhi-noceros) bề ngoài của nó trông rất xấu xí, đôi mắt nhỏ, làn da sần sùi, ruồi bu xung quanh, trông giống như một con kỳ lân hung dữ ; và đó là con tê giác hiền lành, đang nhai cỏ trong đầm lầy, không chú ý đến bạn, bạn cảm thấy thuyên giảm và khỏe mạnh. Nhưng vào lúc nào đó, con tê giác nhìn quanh quẩn, chạy như điên đến chỗ bạn... Sự khác biệt ở đây là tôi luôn có một con tê giác ở xung quanh.

Tricycle : Ông tin điều gì sẽ xảy ra sau khi chết ?

Fields : Tôi không biết. Tôi nghĩ tôi cảm thấy thoải mái với một người theo thuyết bất khả tri, có xảy ra hoặc không xảy ra cũng vậy thôi. Và tôi nghĩ là tôi đồng ý với những gì mà cư sĩ Stephen Batchelor nói với mọi người có lý khi tu tập để có một nơi tái sinh tốt, đó không

phải là kinh nghiệm của tôi. Tôi tu luyện tâm linh để có đời sống hiện tại tốt hơn, an vui hơn... Và nếu kết quả tu tập giúp tôi trong đời sống này thì tôi chắc rằng nó cũng giúp tôi lúc tôi chết, vì chết là một phần của đời sống.

Tricycle : Ông muốn an táng thi thể của mình như thế nào ?

Fields : Tôi muốn nghe ý kiến của bạn trước.

Tricycle : Tôi muốn theo phương pháp "không táng" (sky burial) ở Nova Scotia. Đặt thi hài trên vùng St. Lawrence để làm thức ăn cho chim đại bàng, quạ, chó sói và côn trùng. Dĩ nhiên điều này bất hợp pháp, nhưng đó là sở thích của tôi.

Fields : Tôi cũng thích kiểu "không táng" này, tuy nhiên hỏa táng (cremation) thì dường như là một sự lựa chọn tốt hơn. Nhưng phải là hỏa táng theo kiểu của người Ấn Độ, đặt thi thể lên đồng củi để thiêu. Ý kiến của tôi bị ảnh hưởng bởi lời dạy của thầy Trungpa Rinpoche là không di chuyển thi thể xác chỗ khác trong 3 ngày đầu, bởi vì cần có đủ thời gian để cho thần thức rời khỏi xác thân hoàn toàn. Lý tưởng nhất là đặt thi thể xác trong chánh điện rồi đắp chiếu mền lên, để cho mọi người nhìn thấy, chiêm nghiệm hoặc để quán tưởng tử thi, và rồi có một buổi lễ đặc biệt được thực hiện. Nếu có một người nào đó đến làm phép chuyển đi tâm thức thì thật là tuyệt vời. Tôi nghĩ thật là tốt biết bao cho mọi người có một buổi tiệc vào ngày ấy. Nói chung, một lần nữa, tôi thích hỏa táng ngoài trời theo kiểu của người Ấn.

Tricycle : Ông có thể khuyên điều gì cho những người có hoàn cảnh tương tự như ông ?

Fields : Tôi là nhân vật trung tâm của cuộc nói chuyện này, mọi người có thể tìm thấy những điều hữu ích cho bản thân mình về sự lựa chọn phương pháp điều trị theo y học truyền thống. Trong một số truyền thống tâm linh, có một quan điểm cho rằng mọi việc đều xuất phát từ tâm, cho nên mọi căn bệnh cũng phải được chữa trị từ tâm hay bằng cách luyện tập tâm linh, tư duy tích cực hoặc có niềm tin. Có người nói rằng cả thân và tâm đều có sự ảnh hưởng lẫn nhau. Nhưng một số người khác thì cho rằng chỉ quan tâm đến việc điều trị bằng y khoa, kinh nghiệm của tôi là chữa trị bằng thuốc Tây, bằng phương pháp xạ và hóa trị, nếu điều trị đúng cách đúng lúc thì sẽ có kết quả tốt, thậm chí có một số người chữa trị bằng độc dược nữa. Nói chung, theo tôi người bệnh phải theo dõi và kiểm tra thường xuyên căn bệnh của mình rồi chọn lựa phương pháp điều trị. Tôi thấy

một số người đã chết vì bị hỗn loạn giữa các lối điều trị.

Tricycle : Vai trò của người chăm sóc bệnh như thế nào ?

Fields : Tôi thấy người săn sóc gặp khó khăn nhiều hơn người bị ung thư. Sức chịu đựng của họ còn nhiều hơn người bệnh. Tôi may mắn có được Marcia săn sóc. Cô ấy phát nguyện giúp đỡ tôi trong thời gian điều trị này. Cô ấy cùng tôi đi bác sĩ, ghi chép, hỏi han và chuẩn bị mọi thứ cho cuộc giải phẫu phức tạp. Giúp đỡ một người chống lại ung thư thật sự là một điều khó khăn thử thách.

Tricycle : Ông có quan tâm đến việc chẩn đoán bệnh không ?

Fields : Lại đề cập đến vấn đề này một lần nữa. Thừa là không tốt. Một trăm phần trăm là tôi sẽ chết. Nhưng tôi sẽ sống cho đến khi tôi chết. Có một điều tôi muốn nói ở đây là giáo pháp của đạo Phật rất tuyệt vời ở phần đầu, phần giữa và phần cuối, mọi người nên cầu học và tu tập trước khi quá trễ.

## BẠN MUỐN "NGÀY ẤY" NHƯ THẾ NÀO ?

"Tôi muốn được chết như một người phụ nữ mà tôi đã từng săn sóc, đã qua đời hai tuần trước. Bà là một người bình thường. Nhưng bà có phước chết vào lúc tuổi già mà không bệnh hoạn, đầu óc hoàn toàn tỉnh táo, có đầy đủ thân quyến và Tăng Ni bên cạnh bà vào giờ phút cuối cùng. Vào ba tuần lễ cuối, bà tỏ ra sáng suốt lạ lùng giống như thể bà là một bậc thầy. Bà cung cấp các nhu cầu cần thiết cho mọi người, một việc mà bà vẫn luôn làm. Cuối cùng bà bày tỏ lòng biết ơn mọi người và bà ra đi..."

Ni sư Ani Lodro

(63 tuổi, Tu viện Samye Ling ở Scotland)

"Tôi muốn chết trong trạng thái yên bình, lúc nào thì không thành vấn đề. Tôi không biết lúc đó như thế nào nhưng bây giờ đây tôi rất an lạc. Hy vọng rằng tôi sẽ an lạc khi cái chết đến với tôi".

Thích Giác Hạnh

(Làng Hồng, Pháp quốc)

"Cháu không muốn chết. Nhưng cháu đoán là mình sẽ sống lâu như cháu mong muốn".

Bé Nandita

(10 tuổi ở Santa Fe, New Mexico, Hoa Kỳ)

"Tôi muốn hoàn tất mọi việc trước khi ngày ấy đến..."

Lee Moore

(24 tuổi ở Kent, bang Ohio, Hoa Kỳ)

"Tôi muốn chết tỉnh thức, vì thế tôi sẽ biết rằng tôi đang chết. Tôi muốn chết trong chánh niệm và tỉnh giác. Tôi không sợ chết".

Thượng tọa Bimal Tishya

(Tu viện Bodhi Carya, bang Calcutta, Ấn Độ)

"Tôi muốn chết trong tỉnh thức".

Chân Hội

(Montreal, Canada)

"Tôi muốn chết một mình. Một nơi nào đó cách biệt và giữa những hàng cây đẹp với những con chó yêu dấu của tôi".

Gretel Ehrlich

(Bang California, Hoa Kỳ)

"Tôi muốn chết trong hạnh phúc".

Harrison Hoblitrelle

(74 tuổi, Massachusetts, Hoa Kỳ)

"Tôi muốn chết một cách tự nhiên, ngay cả lúc tôi bị bệnh. Tôi muốn chết trong cách chết của con người : Máy móc của nền y học hiện đại ngày nay kéo dài mạng sống của con người làm cho họ không thể chết theo thời gian của họ, con người không thể chết với phẩm cách của họ".

Thượng tọa Nakagana

(Chùa Daihizan Fumon, Đức quốc)

## CHẾT, MỘT PHÁP MÔN TU

Nhiều người sẽ ngạc nhiên hỏi tại sao chết cũng là pháp tu. Theo giáo lý đạo Phật, đó là pháp tu rất quan trọng. Chết xuất phát từ tính vô thường, sự thay đổi và biến chuyển, vạn vật có sinh có tử, có hợp có tan, là trung tâm điểm của việc tu tập Tuệ giác.

Quán niệm về cái chết không phải là một bài luyện tập về sự bi ai, cũng không phải sự bất hạnh của cuộc sống. Thật ra khi quán niệm về cái chết được thực hành đúng, nó sẽ mang lại sự bình yên biết bao. Có lẽ không có gì phải ngạc nhiên vì hầu hết mỗi chúng ta đều bối rối khi nói đến cái chết. Chúng ta đã không thỏa hiệp với bản chất của cơ thể và không thấy cái chết là quá trình tự nhiên. Vì vậy chúng ta có những phản ứng buồn cười, đùa cợt quá mức, lẩn tránh hay bi lụy. Quán niệm về cái chết có thể mang lại cho chúng ta sự cân bằng.

Trong Kinh Sattipatana đức Phật có dạy nhiều phương pháp quán niệm, trong đó có pháp quán niệm về nghĩa địa (cemetery contemplation). Vào thời đức Phật còn tại thế, các hành giả đi đến nhà các nghĩa địa thật và đôi khi họ sống ở đó trong một thời gian dài. Các tử thi không được chôn cất hay hỏa táng mà vứt bỏ tại nghĩa trang làm thức ăn cho những con kên kên và những con thú ăn thịt khác. Vì thế, các hành giả phải quan sát thi thể con người qua những giai đoạn hôi hám, sinh uơ, mục rữa... Vấn đề chính mà hành giả phải thấy là dù thân thể này của ai đi nữa thì cũng phải chịu cùng một quy luật sinh diệt.

Hiện nay, pháp tu quán niệm về nghĩa trang này vẫn còn áp dụng ở các tự viện trong rừng sâu tại châu Á. Đạo Phật cho rằng, nay ta còn trẻ áp dụng pháp tu này sẽ giúp ta vượt qua nỗi sợ hãi về cái chết.

Quán niệm về cái chết là tu tập về Tuệ giác. Trí tuệ này có thể nhìn thấy rõ bản chất như thật của sự vật. Bạn có thể thấy rằng quán niệm về cái chết sẽ khiến cho bạn mạnh mẽ, giúp bạn vượt qua những khó khăn trong tu tập, chẳng hạn như cảm giác bồn chồn, buồn ngủ hay đau đớn. Như chính trường hợp của người viết, khi tôi thấy mình buồn ngủ trong lúc tọa thiền thì tôi chỉ nghĩ đến các chết

của chính mình, nó lập tức đánh thức tôi. Hay lúc tôi khó chịu, cau có hoặc thả hồn đâu đâu, thì tôi cũng nghĩ về cái chết của chính tôi. Rất ít điều cản trở khi bạn chiếu ánh sáng của các chết lên nó. Hãy xem cái chết như một người cố vấn của bạn.

Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada), chứa đựng nhiều lời dạy độc đáo của Phật, rằng con người sẽ không đánh nhau hay tranh cãi khi họ biết rõ rằng tất cả đều sẽ chết. Khi quán về cái chết chúng ta cũng đang bày tỏ lòng từ bi với kẻ thù. Chúng ta thấy rằng chúng ta cùng là đồng sự với nhau. Tâm chúng ta sẽ mềm đi khi ta nhận ra tất cả mọi người đều có chung một số phận : chết.

Có nhiều lợi ích khác khi chúng ta thực hành pháp quán niệm về cái chết. Hiện tại bạn đang bận rộn làm mọi việc, dành nhiều thời giờ để ăn và ngủ. Chỉ một lời thỉnh cầu ở đây là bạn hãy suy gẫm về cái chết, điều đó có thể giúp bạn đánh giá các bạn tiêu hao năng lượng của mình. Một khi bạn biết rằng không có sự vĩnh cửu: (forever) thì có lẽ bạn sẽ thay đổi tích cực và dành nhiều thời gian để tu tập.

# THỰC HÀNH PHÁP QUÁN VỀ CÁI CHẾT

## I. Nội dung của pháp quán :

### **Cái chết không thể tránh khỏi.**

1. Mọi người đều phải chết.
2. Tuổi thọ của ta đang giảm xuống theo thời gian.
3. Thời gian dùng để tu tập trong đời ta rất ngắn ngủi.

### **Không thể biết khi nào ta chết.**

4. Tuổi thọ con người không chắc chắn.
5. Có nhiều nguyên nhân đưa đến cái chết.
6. Cơ thể con người quá mong manh.

### **Thực tế chỉ có tu tập mới có thể giúp chúng ta lúc chết.**

7. Tài sản và thú vui không thể giúp ta.
8. Người thân của ta cũng không thể giúp ta.
9. Chính cơ thể của ta cũng không thể giúp ta.

## II. Quán niệm như thế nào ?

Nhiều hành giả đang tu pháp thiền quán niệm (Vipassana) có thể chưa bao giờ niệm về cái chết. vì pháp thiền này nhấn mạnh trực tiếp đến những gì đang xảy ra ở thời điểm hiện tại. Khi hành thiền quán niệm bạn không được khuyến khích tư duy. Tuy nhiên trong thiền quán niệm về cái chết bạn phải sử dụng tiến trình tư duy một cách sáng tạo để tạo ra một trợ thủ cho việc phát triển Tuệ giác.

Thật hữu ích khi bắt đầu pháp quán này bằng cách chú tâm vào hơi thở hay tận dụng những kỹ thuật khác để làm tâm bạn an tịnh. Mỗi ngày bạn có thể luyện tập 20 phút. Trước hết là tìm cách tĩnh tâm. Chọn một trong những đối tượng niệm để quán tưởng và đi sâu vào đó. Khi chấm dứt quán niệm ở phần này bạn lướt qua phần khác (xem lại trong bản nội dung ở trên).

Cụ thể bạn quán tưởng như sau : Bạn chọn ý tưởng và nói : "Mọi người đều phải chết". Rồi bạn đem ý tưởng đó vào trong suy tưởng và quán niệm nó. Đây là lúc việc thực hành trở nên rất sáng tạo. Mỗi người đều có thể thực tập theo cách riêng của mình. Bạn có thể quán tưởng chính bản thân mình hay một người bạn của mình đang hấp hối, hay quán tưởng những nắm mồ của người thân trong nghĩa địa, hoặc bộ xương của chính bạn. Mức độ định tĩnh và tập



trung mà bạn có được từ quán niệm có liên quan rất lớn đến chất lượng và kết quả tu tập của bạn. Nếu bạn đã có định lực rồi, bạn sẽ trở nên rất linh hoạt, bạn có thể chất vấn, suy niệm và ngay cả chơi đùa với nó : cái chết.

## HIẾN XÁC THEO QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO

Việc hiến tặng các cơ quan nội tạng đối với nhiều Phật tử là một vấn đề đầy mâu thuẫn. Một mặt, chúng ta luôn muốn thực hành Bồ tát hạnh ở mọi nơi có thể, vì ở Hoa Kỳ hằng ngày có chín người hấp hối trong sự chờ đợi tuyệt vọng những người hiến tặng. Mặt khác, theo giáo lý đạo Phật, chỉ khi thần thức rời khỏi thể xác mới gọi là chết, chứ không phải sau khi trút hơi thở cuối cùng, và người ta thường tin rằng chính hoàn cảnh tử vong lâm sàng và thời gian sau đó, trước khi thần thức thoát đi, là thời điểm then chốt quyết định sự tái sinh hoặc đầu thai của người đó. Theo quan niệm này, tốt nhất là không được cắt xẻ thi hài trong vòng ba ngày sau cái chết lâm sàng, nếu không nó sẽ gây ra sự rối loạn cho tiến trình tái sinh.

Tuy nhiên, theo y học, để cấy ghép cơ thể có hiệu quả, những bộ phận đó trong cơ thể người chết phải được cắt càng nhanh càng tốt sau khi trút hơi thở sau cùng, như vậy nó có thể làm rối loạn nghiêm trọng đến quá trình tự nhiên của ý thức quan về dạng vô hình. Nhiều Phật tử đã phát nguyện hiến xác theo yêu cầu không được cắt cơ thể họ sau ba ngày, nhưng làm như vậy không đảm bảo chất lượng cấy ghép các cơ quan nội tạng, các mô đã hiến tặng.

Thiền sư Sheng Yen và Tengen Harada cho rằng dù việc hiến tặng có thể làm rối loạn đến tiến trình chuyển hóa ý thức của người hiến tặng, nhưng nếu người ấy có tu tập và có ước nguyện mạnh mẽ giúp đỡ người khác thì sự chi phối đến thể xác của họ ít làm ảnh hưởng đến sự tán loạn ở giai đoạn chuyển di thần thức.

Quan điểm khác thì cho rằng vì ta không biết mình sẽ phản ứng như thế nào đối với quá trình hiến tặng trong giai đoạn trung chuyển này, vì vậy tốt nhất là nên tránh. Những người theo quan niệm này thường nhấn mạnh đến khía cạnh thương mại phiên toái đến việc hiến tặng, như chi phí cao và sự ưu tiên mang tính độc đoán trong việc phân phối. Họ cũng cho rằng sự hấp tấp quá mức có thể dẫn đến việc cắt đi các cơ quan trong khi bệnh nhân đó vẫn còn có khả năng hồi sinh.

Cái chết của não (Brain death) cũng đưa ra nhiều vấn đề khác. Phần lớn các cơ quan hiến tặng là bệnh nhân bại não, khi cơ thể vẫn

được tiếp tục nuôi sống, gia đình và người thân đã sắp xếp việc hiến tặng. Tuy nhiên, từ chết não cũng không chính xác vì não cho thấy có một số còn hoạt động ngay cả sau nhiều giờ ngừng thở. Đến nay, chúng ta vẫn chưa hiểu hết về mối quan hệ giữa thần thức và chết não. Tuy nhiên, ta dễ đoán ra rằng hoạt động của não sau khi trút hơi thở cuối cùng có liên quan đến hoạt động của thần thức.

Đối với một số người, một phương pháp khác có thể tránh được sự rối loạn trong quá trình chuyển tiếp của thần thức do việc hiến tặng các bộ phận cơ thể mà vẫn có ích cho người khác. Sau hăm bốn giờ khi tim ngừng đập, ngoại trừ việc cắt đi các cơ quan nội tạng người ta có thể hiến xương và các mô sống. Mặt khác, có ba cách nữa để trở thành người hiến tặng khi ta còn sống và khỏe mạnh là hiến tặng máu, tủy hay thận.

## CƠ THỂ SAU KHI CHẾT

Phương thức chăm sóc thi hài người chết tùy thuộc theo tập tục và truyền thống văn hóa khác nhau. Những đề nghị sau đây là xuất phát từ kinh nghiệm của chị Joan Hallifax, một Phật tử, chị săn sóc những người hấp hối tại một Tiếp Dẫn Đường ở Hoa Kỳ.

### **Ngay sau khi chết :**

Giữ cho bầu không khí đơn sơ và yên bình quanh người chết. Nếu có thể, tránh đụng chạm di dời cơ thể ngay sau khi chết. Nếu cần thì phải thật nhẹ tay.

Khi người ấy đang hấp hối thì cầu nguyện hoặc niệm Phật tiếp dẫn. Sau khi chết, nếu thích hợp thì hãy tụng kinh siêu độ hay tiến hành các nghi lễ truyền thống.

### **Trước khi xác bắt đầu lạnh cứng :**

Khoảng hai giờ sau tử thi mới lạnh cứng, bạn có đủ thời gian để tắm và thay đồ cho người chết. Những thành viên trong gia đình hay bạn bè có thể làm việc này như biểu lộ hành động thân yêu và kính trọng người chết lần sau cùng. Ta biết rằng trước khi mất, người hấp hối có thể ới mửa, đổ mồ hôi hay tiểu tiện. Bạn có thể tắm cơ thể bằng khăn thấm trà thơm và một ít rượu để bịt lỗ chân lông. Nhét bông gòn vào hậu môn, âm vật hay bao cao su bịt dương vật để tránh các chất bài tiết thoát ra. Răng và miệng có thể lau sạch nhưng đừng lấy răng giả ra, vì bạn sẽ gặp khó khăn khi lắp vào lại sau này. Những phản xạ co giật ở cơ mặt và tứ chi cũng thường xảy ra.

Nên chú ý đến việc ăn mặc và xếp tư thế của tử thi trước khi tử thi lạnh cứng. Hãy mặc đồ vải mỏng, tránh che phủ tử thi bằng khăn trải giường. Tử thi cần an trí ở một nơi càng thoáng mát càng tốt. Quạt máy, máy điều hòa hay cửa sổ mở có thể giúp cho tử thi tươi tốt.

Một số người chết còn mở mắt, một người thân trong gia đình đến nhẹ nhàng khép mí lại hoặc dùng băng keo dán lại. Miệng cũng có thể mở, bạn có thể dùng một khăn quàng cột quanh đầu để khép lại. Nơi cuối cùng còn ấm là vùng tim hoặc một chỗ nào khác. Theo truyền thống Phật giáo cho biết hơi ấm tụ ở đầu hoặc ở ngực, là dấu hiệu cho biết người ấy sẽ tái sinh vào cõi lành.

### **Làm gì với tử thi ?**

Bạn thường lo lắng là giữ tử thi trong nhà không tốt, nhưng không có gì nguy hiểm cả. Chăm sóc tử thi giống như bạn săn sóc một người đang sống, bạn cũng chú ý về y tế, đặc biệt là những người chết vì bệnh dễ lây nhiễm. Cần phải có bác sĩ ký tờ khai tử. Trước khi đến bác sĩ xin giấy khai tử, tốt nhất nên tiếp xúc với cơ quan mai táng, nếu bạn muốn tử thi không bị quấy rầy. Nhớ cởi đồ trang sức của người chết trước khi đưa tử thi đến nhà tang lễ, nếu muốn thì thân nhân có thể mang lại cho người mất trước giờ phút tầm liệm.

Một thi thể không ướp phải chôn cất hay hỏa táng trong vài ngày để tránh vi trùng lây lan từ người chết vì bệnh. Cơ quan phục vụ mai táng chỉ đòi hỏi phải ướp xác khi phải đưa tử thi ra nước ngoài, hay đông lạnh trong vòng hai mươi bốn đến bốn mươi tám tiếng sau khi chết. Chú ý việc ướp xác không phải khử trùng xác. Hóa chất dùng trong việc ướp xác là chất độc đối với người sống.

Điều quan trọng nhất là hãy làm theo ý nguyện của người chết.

## MỘT LẠT MA TÂY TẠNG TÁI SINH Ở HOA KỲ

Ngày 3/2/1993, đó là ngày đầu tiên tại thành phố Victorville, tiểu bang California, Hoa Kỳ, Hội Phật giáo Tây Tạng ở nước ngoài đã tổ chức lễ thụ phong (enthronement) Lama cho một cậu bé người Hoa, năm tuổi, tên là Simon Hen, được xem là hậu thân của Lama Lobsang Phakpa.

Simon Hen có thể là một cậu bé năm tuổi bình thường, nhưng các tu sĩ Phật giáo Tây Tạng tin rằng cậu chính là hậu thân của một Lama tiền bối người Tây Tạng. Vị Lama này viên tịch tại Tây Tạng đã hơn 50 năm qua. Hen mới được khám phá khi cậu bé gặp vị Thượng tọa Geshe Lobsang Tsepel, một tăng sĩ coi sóc Trung tâm PG của người Tây Tạng ở cách San Diego 140 km. Cậu bé được cha mẹ đưa đến tham quan phong cảnh tại tu viện này và lần đầu tiên cậu Simon nhìn thấy Thượng tọa Tsepel, cậu liền nói : "Tôi biết ông, ông từng là bạn tôi". Tuy nhiên, Thượng tọa Tsepel không để ý đến những lời "đùa giỡn" này của cậu bé. Nhưng sau đó không lâu, vị tu sĩ này nằm mơ thấy Thầy bổn sư Lobsang Phakpa của mình, người mất vào năm 1950. Thượng tọa Tsepel hoang mang và lo lắng, không biết cậu bé ấy có phải là hóa thân của thầy mình hay không. Thượng tọa Tsepel quyết định viếng thăm, tìm hiểu về thân phận của cậu bé Simon Hen, và được biết rằng cha mẹ cùng gia đình của Simon cũng có thắc mắc tương tự, vì cậu bé đã tỏ ra là một đứa trẻ "không bình thường". Bà nội của Simon cho biết cậu bé đã có những lời tiên đoán chính xác trong ba tháng vừa qua, cậu cho biết những tai nạn sắp xảy ra, cho biết ai là người tốt, ai là người xấu, hoặc cậu muốn đi Ấn Độ để trở thành một Lama...

Để kiểm chứng lại các sự kiện này, Thượng tọa Tsepel đã viết thư thỉnh cầu ý kiến của đức Dalai Lama thứ 14 (lãnh đạo tối cao của Phật giáo Tây Tạng) ở Ấn Độ. Đức Dalai Lama nói rằng nên theo dõi và kiểm tra lại cậu bé một thời gian rồi sẽ quyết định. Sau một thời gian trải nghiệm về khả năng nhận thức của cậu bé theo một số phương pháp truyền thống của Phật giáo Tây Tạng, cậu Simon Hen đã được nhìn nhận đúng là người tái sinh của một Lama Tây Tạng từng mang pháp hiệu là Lobsang Phakpa.

Tất cả những tín đồ Phật giáo đều tin rằng có sự đầu thai hoặc tái sinh (rebirth) sau khi con người chết. Nhưng tín đồ Phật giáo Tây Tạng tin tưởng một cách mãnh liệt rằng những vị lãnh đạo tôn giáo cao cấp của họ sẽ quay trở lại với một dáng hình khác để tiếp tục công việc hoằng pháp lợi sanh.

Việc chọn lọc những người tái sinh và quyết định phong chức Lama ít khi được xảy ra ở nước ngoài, (trước năm 1959 tổ chức ở Tây Tạng, sau năm này các lễ nghi quan trọng như thế được tổ chức ở Ấn Độ). Nhưng đây là lần đầu tiên một cậu bé Lama được tìm thấy và chính thức được thụ phong trên nước Mỹ.

## MỘT THẾ HỆ MỚI CỦA LAMA TÂY TẠNG

Chết không phải là hết, mà chỉ là một sự thay đổi về hình hài, dòng tâm thức vẫn lưu chuyển cho đến khi con người ấy đạt đạo. Đặc biệt theo truyền thống của Phật giáo Tây Tạng, các vị Cao tăng sau khi viên tịch thường chọn phương pháp tái sinh (Reincarnation) vào một cảnh giới khác để tiếp tục tu tập hoặc tái sinh trở lại kiếp người trong những điều kiện thuận lợi hơn để hoàn tất hạnh nguyện độ sinh mà họ còn dở dang ở kiếp trước.

Trong bài này chúng tôi sẽ giới thiệu bốn vị Lama tái sinh Tây Tạng nổi tiếng ở thế kỷ 20 đã viên tịch đầu thập niên 80 và tái sinh trở lại kiếp người. Hiện tại các "hài đồng Lama" này đang tu học tại các Phật học viện Tây Tạng ở miền Nam nước Ấn Độ. Đại đức Roger Kunsang, phóng viên tạp chí Mandala, USA, đã viếng thăm các vị để thực hiện một cuốn băng video về sinh hoạt hằng ngày của các vị Lama tỳ hon này.

Ling Rinpoche : Lama Ling Rinpoche năm nay 10 tuổi, hiện đang tu học tại Phật học viện Drelung, là hậu thân của cố Đại sư Kyabje Ling Rinpoche (1903 - 1993), từng là Viện trưởng Đại học Phật giáo Gander, thầy dạy học cao cấp của đức Dalai Lama thứ 14 và nhiều Lama nổi tiếng khác. Từ năm 1986 đến những năm cuối đời, ngài được cung thỉnh sang châu Âu và châu Mỹ để truyền giới pháp cho người Tây phương tu học.

Roger : Kính chào, chú khỏe không ?

Ling : Cảm ơn, tôi khỏe.

Roger : Xin hỏi, năm nay chú bao nhiêu tuổi ?

Ling : Mười tuổi.

Roger : Ước mơ lớn nhất của chú là gì ?

Ling : Ước mơ lớn nhất của tôi là mong ước một nền hòa bình thực sự trên hành tinh này.

Roger : Còn hạnh phúc dành cho riêng chú ?

Ling : Dành cho mọi người.

Roger : Làm sao chú có thể đạt được ước mơ đó ?

Ling : Cầu nguyện, thiền định và học hành. Không phải một người mà tất cả mọi người.



Roger : Chú sẽ hóa độ cho mọi người chứ ?

Ling : Sẽ làm tất cả với khả năng của mình.

Roger : Khi nào chú mới bắt đầu ?

Ling : Khi việc học và tu của tôi hoàn tất.

Roger : Sẽ phải mất bao lâu ?

Ling : Tôi không biết, nhưng tôi phải hoàn tất.

Roger : Theo chú, thiền định cần thực hành như thế nào ?

Ling : Thiền à ? Bạn nên quán tưởng đến đức Phật hoặc tập trung vào một đề mục nào đó để tâm bạn được yên tĩnh. Làm sao cho tâm bạn không dao động là cốt lõi của thiền.

Roger : Chú có lời khuyên nào cho các đệ tử (của vị tiền thân) trên thế giới?

Ling : Hãy nỗ lực tu học, kiên nhẫn và không nên ích kỷ.

Trijang Rinpoche : Năm nay ngài 14 tuổi, hiện đang tu học tại Phật học viện Gander (ở Nam Ấn Độ), được xem là hóa thân của cố Đại sư Kyabje Trijang Rinpoche (1904 - 1981), là thầy dạy học trung cấp của đức Dalai Lama thứ 14.

Roger : Kính chào chú, chú có khỏe không ?

Trijang : Khỏe, cảm ơn.

Roger : Chú có nhớ gì về kiếp trước không ?

Trijang : Không, hiện tại tôi đang ôn lại những gì mà tôi từng biết.

Roger : Chú học thuộc lòng có dễ không ?

Trijang : Dễ.

Roger : Thời khóa biểu sinh hoạt của chú một ngày như thế nào ?

Trijang : Tôi thức dậy vào lúc 5 giờ 30, tôi đi đánh lễ bảo tháp vị tiền nhiệm. Sau đó tôi có một thời kinh sáng, rồi dùng điểm tâm. Từ 7g30 đến 9g tôi đọc kinh. Sau đó tôi nghỉ và chơi khoảng nửa giờ. Từ 9g30 đến 10g30 tôi ôn lại các bộ kinh mà tôi từng thuộc trước đây. Từ 10g30 tôi học văn phạm Tạng ngữ ; 11g tôi thọ trai, 11g30 tôi tập viết. Từ 1g đến 2g30 tôi nghỉ trưa. Thức dậy tôi uống trà rồi bắt đầu với lớp học tranh luận đến 5g. Sau đó là giờ tiểu thực ; 6g tôi học giáo lý với thầy Khensur Lati Rinpoche ; 8g tôi tranh luận với các bạn cùng lớp và 9g đến 11g tôi tiếp tục học thuộc lòng kinh. Sau đó tôi đi ngủ.

Zong Rinpoche : Mười tuổi, hiện đang tu học tại Phật học viện Gander, là hậu thân của cố Đại sư Kyabje Zong Rinpoche (1905 -

1983), ngài từng là Viện trưởng Đại học Gander nổi tiếng ở Tây Tạng (từ năm 1959, trường này được dời sang Ấn Độ), được xem là một người có nhiều pháp thuật trong giới Lama Tây Tạng. Từ năm 1978 đến 1980, ngài thường đến phương Tây để thuyết giảng, hàng ngàn tín đồ tại Ấn Độ và các nước ở phương Tây đã tìm thấy sự an lạc và hạnh phúc từ lời dạy của ngài.

Roger : Kính chào chú.

Zong : Xin chào !

Roger : Hôm nay là ngày nghỉ của chú ?

Zong : Vâng.

Roger : Chú đang làm gì ?

Zong : Tôi đang chơi.

Roger : Còn ngày mai ?

Zong : Ngày mai thứ hai, cũng là ngày nghỉ của tôi.

Roger : Buổi sáng, bình thường chú làm gì ?

Zong : Tôi thức dậy vào lúc 6 giờ. Tôi tụng kinh đến 8g, rồi ăn sáng và nghỉ đến 9g. Sau đó tôi học giáo lý.

Roger : Hiện nay chú đang học giáo lý gì vậy ?

Zong : Tôi đang học đến chương hai cuốn "Con đường hướng đến Trung đạo".

Roger : Chương thứ nhất là gì ?

Zong : Gander Lha Gyema.

Roger : Buổi sáng, học xong chú làm gì ?

Zong : Tôi nghỉ trưa và chơi đến 15 giờ. Sau đó tôi học đến 17 giờ. Học xong tôi đi tắm, ăn tối và đi ngủ.

Roger : Chú có học tiếng Anh không ?

Zong : Có chứ !

Roger : Chú có thích sang các nước phương Tây không ?

Zong : Có.

Roger : Chú nghĩ là chú sẽ thuyết pháp cho Phật tử phương Tây chứ ?

Zong : Tất nhiên.

Roger : Khi nào chú mới bắt đầu ?

Zong : Thầy Tenzin biết việc ấy.

Tenzin (vị thị giả của Zong Rinpoche) : Chúng tôi có dự kiến viếng thăm phương Tây vào năm tới. Chú có thể nói một số thời pháp ngắn. Tuy nhiên, chú thực sự sẽ làm công tác truyền giáo sau khi tốt

nghiệp Tiến sĩ.

Roger : Rinpoche, quốc gia nào chú sẽ đến trước ?

Zong : Canada và Hoa Kỳ.

Roger : Chú sẽ ở đó bao lâu ?

Zong : Khoảng ba tháng.

Roger : Chú có nhắn nhủ với Phật tử phương Tây điều gì không ?

Zong : Xin đừng quên lời dạy của cố Đại sư Zong Rinpoche (tiền thân của chú).

Roger : Chú có thích thú vật không ?

Zong : Có.

Roger : Chú thích loài nào nhất ?

Zong : Rùa.

Roger : Tại sao chú lại thích rùa ?

Zong : Vì nó không bỏ chạy, nó sẽ ở lại với bạn. Tôi đang nuôi 5 con.

Roger : Chú có biết câu chuyện nào về thú vật không ?

Zong : Ồ rất nhiều, nhưng tôi thích nhất là câu chuyện về chú rùa con. Chuyện kể rằng, một hôm rùa con đến hỏi bố mẹ : "Tại sao con cứ mãi mang cái "tòa nhà" nặng nề này trên lưng hoài vậy ?". Bố mẹ rùa nói : "Con may mắn lắm mới có được nó, nó rất có ích khi con đi ra ngoài". Rùa con không đồng tình với giải đáp kia nhưng chú nghĩ mình phải nghe và chấp nhận lời dạy của bố mẹ.

Rồi một ngày nọ, rùa con gặp bạn của chú, bạn ếch cũng thắc mắc : "Tại sao bạn phải mang cái nhà trên lưng vậy ?". Rùa chưa kịp trả lời, vừa lúc ấy có một người cưỡi ngựa chạy đến, ếch cấp tốc nhảy xuống cái ao gần đó, còn rùa thì chậm chạp nhưng chú nhanh chóng nhớ đến lời dạy của bố mẹ nên chú liền thụt đầu vào "ngôi nhà" của mình. Bạn ếch lo lắng "chắc rùa đã chết rồi". Nhưng sau khi con ngựa chạy qua rồi, chú rùa từ từ di động và bò đi. Chú không làm sao cả. Chú nhớ lại lời của bố mẹ : "Này con trai, con may mắn mới có được ngôi nhà ở trên lưng !".

Osel Rinpoche : Mười hai tuổi, hiện đang tu học tại Phật học viện Sera, là hậu thân của cố Đại sư Thubten Yeshe (1935 - 1984), một Pháp sư nổi tiếng Tây Tạng, người góp sức san bằng các chương ngại địa dư và nối liền những phân cách văn hóa, chủng tộc để dòng tuệ giác mặt trời đầu nguồn Tây Tạng có thể tuôn chảy xuống

vùng đất lạ Tây phương, người đã giảng giải giáo lý tái sinh bằng chính sự thông dong đôi bờ sinh tử và chuẩn bị sắp xếp cho mình để có thể tái sinh như ý và để người khác có thể nhận ra hóa thân của mình. Bậc thầy vĩ đại ấy đã qua đời vì bệnh tim tại bang California, Hoa Kỳ ở tuổi 49, để lại phía sau mình một tổ chức khổng lồ. [ông là người sáng lập Hội Hộ Trì Phật giáo Đại Thừa (FPMT) và cho xuất bản tạp chí Mandala tại Hoa Kỳ, hiện nay tổ chức này phát triển thêm hàng trăm chi nhánh trên khắp thế giới]. Hai năm sau (từ ngày mất) người ta phát hiện ra ngài trong một dáng hình khác, đó là Osel Rinpoche, sinh ngày 12/2/1985 tại Bubion, Tây Ban Nha. Giới Phật giáo Tây Tạng đã đưa chú bé tái sinh này trở lại Ấn Độ để tiếp tục tu học.

Sau đây là thời khóa sinh hoạt hàng ngày của Osel Rinpoche :

6g thức dậy, 6g10 - 7g tụng kinh, 7g - 8g điểm tâm, 8g - 9g học kinh, 9g - 9g30 chơi, 9g30 - 10g30 học tiếng Tây Ban Nha, 10g30 - 11g nghỉ giải lao, 11g - 12g học tiếng Anh, 12g - 14g thọ trai và nghỉ trưa, 14g - 16g học tiếng Anh, 16g - 17g chơi, 17g30 - 19g học tiếng Tây Tạng, 19g - 20g tiểu thực, 20g - 20g30 nghỉ, 20g30 - 21g học văn phạm, 21g tắm và đi ngủ.

## TÁI SINH Ở PHƯƠNG TÂY

Cô Vicki Mackenzie, một ký giả người Anh, từng là tác giả quyển sách nổi tiếng "The Boy Lama", kể chuyện về cậu bé tái sinh người Tây Ban Nha Tenzin Osel Rinpoche, hậu thân của cố Đại sư Thubten Yeshe (1935 - 1984). Đó là một người truyền dạy minh triết, kẻ vượt qua mọi chướng ngại địa lý, phong tục tập quán định kiến tôn giáo, để đánh thức khơi dậy những điều tốt đẹp nhất đang bị chôn kín trong lòng người. Một con người mà y học của thời đại "chim sắt" phán quyết là phải chết nhưng vẫn sống và sống hùng tráng như một mặt trời.... Quyển sách in lần đầu tiên vào năm 1989 bởi Nhà xuất bản Bloomsbury (Luân Đôn) và lập tức được dịch ra nhiều thứ tiếng trên khắp thế giới (đến nay đã chuyển ngữ ra mười thứ tiếng, bản dịch mới nhất là tiếng Nhật. Bản dịch Việt ngữ "Hài đồng Lama" in năm 1994.

Quyển sách thứ hai của Vicki là "Tái sinh ở phương Tây" (Reborn in the West) cũng do Nhà xuất bản Bloomsbury ấn hành vào tháng 4 năm 1995. Quyển sách lần này viết về năm vị thầy tái sinh người Tây phương - bốn nam và một nữ - những người được thừa nhận là hậu thân của các Lama người Tây Tạng. Quyển sách đề cập đến một số người khác tái sinh ở phương Tây nhưng họ không phải là Phật tử.

Adèle Hulse, phóng viên tạp chí Mandala, nói chuyện với Vicki Mackenzie (đang cư ngụ tại Melbourne, Australia) để biết thêm về nội dung quyển sách này.

Điểm chính của tôi khi viết cuốn sách này là an ủi mọi người rằng họ không bao giờ bị lãng quên khi họ chết và sau khi chết họ còn có một cuộc sống mới khác. Các Nhà xuất bản yêu cầu tôi viết một cuốn sách về tái sinh, nhưng khi tìm hiểu thì tôi thấy người ta chỉ thừa nhận việc tái sinh xảy ra trong cộng đồng người Tây Tạng, vì thế tôi sử dụng "tái sinh ở phương Tây" để làm chủ đề chính ngõ hầu đánh tan sự ngộ nhận vốn có bấy lâu nay của mọi người. Tôi cũng giới thiệu những sự kiện tái sinh của người phương Tây không theo Phật giáo. Tôi đã phỏng vấn tiến sĩ Roger Woolger, một tu sĩ đạo Do Thái, người nghiên cứu về tái sinh trong cộng đồng người Do Thái.

Tôi đã thử so sánh những kết luận của người phương Tây về vấn đề này với những giáo lý về tái sinh của Phật giáo Tây Tạng.

Điều kích thích tôi hơn tất cả là sự nhận ra rằng hiện nay là thời điểm lịch sử của các bậc thầy phương Đông hiện thân ở phương Tây và sự trùng khớp đầy ý nghĩa này với cuộc tranh luận gắt gao trong giới khoa học về tâm thức và não bộ có giống không. Dĩ nhiên các bậc thầy thì nói rằng tâm thức là một phần độc lập đối với cơ thể.

Tôi cũng đề cập đến vấn đề "vun trồng" Phật giáo Tây Tạng thông qua những bậc thầy trên mảnh đất phương Tây là một quá trình đầy khó khăn vì phải va chạm sự cách biệt giữa các nền văn hóa.

## TIN PHẬT TRƯỚC KHI CHẾT

"Là một người đồng tính luyến ái mắc bệnh Aids (Sida), tôi có nhiều thời gian để chấp nhận hoàn cảnh bi đát của mình. Nhưng khi nói chuyện với Sư cô về vấn đề chết và hấp hối, tôi cảm thấy mình có một nhận thức sâu sắc về cuộc sống và chấp nhận căn bệnh quái ác này. Qua phương pháp thiền chữa bệnh, kỹ thuật khống chế cơn đau và nhiều lần tranh luận với Sư cô... giờ đây tôi có cảm giác yên bình kỳ lạ, một cảm giác mà chưa từng bao giờ có trong cuộc đời của tôi. Theo cái nhìn của nhà Phật thì mỗi chúng sinh đều bị sinh, lão, bệnh, tử chi phối, nhưng dòng tâm thức thì vẫn lưu chuyển từ đời này sang đời khác. Quan niệm này rất chí lý và an ủi tôi..."

Trên đây là lá thư cuối cùng của Tim Sullivan đề ngày 26/6/94 gửi cho tôi (Sư cô T. Wongmo) từ bang Chicago. Tim đến trung tâm tu học Togmay Sangpo tìm kiếm sự bình ổn cho tâm hồn vì tự biết mình sẽ chết trong vòng mấy tháng nữa từ bệnh Aids.

Giống như một người bị ruồng bỏ, Tim dành hết thời giờ để học Phật. Đọc sách, bàn thảo về Phật tánh, sự tái sinh, nhân quả, nghiệp báo... tất cả đều làm cho anh ta say mê và nó đã tạo cho anh ta một cảm giác dễ chịu. Anh ta là một người có từ tâm, dù rõ ràng bị đau đớn và đối diện với cái chết, nhưng cái đau lớn nhất của Tim là vẫn lo lắng cho gia đình và bạn bè, những người đang đau khổ vì căn bệnh nan y của anh. Tim tổ chức một buổi họp mặt với số người thân này lại để tôi có dịp giải thích về cuộc hành trình của tâm thức đi tới kiếp sau. Vai trò hộ niệm của người thân rất quan trọng đối với việc chuyển sanh của tâm thức. Người thân có thể cầu nguyện, phóng sanh, bố thí, cúng dường, hồi hướng công đức đó cho người mạng chung thọ sanh vào cảnh giới an lành. Bằng cách tập trung hộ niệm của quyến thuộc và bạn bè như thế sẽ giúp cho tâm thức của người đó tự động nâng lên. Tim và người thân của anh ta nhận thấy ý tưởng này mới lạ và tích cực so với những cảm giác bình thường của sự bơ vơ và chán nản đi kèm với cái chết.

Ngay cả lúc khó chịu với cơ thể bệnh hoạn của mình, Tim vẫn cố gắng tập thiền và niệm danh hiệu Đức Phật Dược Sư mỗi ngày. Đặc biệt, vào những ngày cuối cùng anh ta quá đau đớn không làm được

gì cả, tôi đến hướng dẫn cho anh ta phương pháp thư dẫn khổng chế cơn đau. Tim để cho trí não của mình đi theo sự dẫn dắt của thiền và cuối cùng dễ dàng đi vào giấc ngủ.

Tim thành thật nói với mọi người đừng lo buồn, rằng anh ra sẽ sẵn sàng đón nhận cái chết. Tim cho thấy sự từ bỏ đó của anh ta đối với tiền bạc bằng cách ban phát từ thiện. Khi Tim phàn nàn về việc tóc rụng do liệu pháp hóa học (chemotherapy), tôi đề nghị Tim nên cạo nó đi. Thoạt đầu anh ta cảm thấy bồn chồn vì sợ dư luận, nhưng sau đó anh ta cũng cạo nó và bắt đầu mặc chiếc áo thun màu vàng cam. Vì thế chúng tôi thường chế nhạo anh ta trông giống như một "tu sĩ" Chicago.

Rồi thời gian trôi qua, Tim tự theo dõi khi nỗi lo âu hiện lên trên diện mạo của mình, anh ta cười khúc khích và nói : "đừng quyến luyến nữa!".

Khi người nhà biết rõ Tim đang hấp hối, tôi được mời đến nhà Tim. Tôi đến anh ta đang vật lộn với bình ôxy và gần như không thể nói chuyện được. Như đã hứa, tôi bắt đầu trì trứ hộ niệm và nhắc nhở anh ta nên nhiếp niệm trong giờ phút căng thẳng đó. Tôi hỏi Tim có cần gì nữa không, anh ta tháo mặt nạ ôxy ra và nói : "Không cần gì cả, cảm ơn cô đã lo cho con". Đó là những lời sau cùng của Tim.

Tôi nói với Tim : "Mọi thứ đều ổn cả, con có thể ra đi được rồi, đừng quyến luyến và sợ hãi, thôi con có thể ra đi". Tim đáp lại những lời này bằng cách gật đầu xuống và ngừng thở trong yên bình.

Đại đức Jangchup tiếp tục niệm Phật tiếp dẫn cho Tim. Bầu không khí trong phòng yên lặng và nghiêm trang giữa tiếng cầu kinh như để đưa lối cho Tim ra đi.

Với tro của Tim, Đại đức Jangchup đã tạo ra một pho tượng Chuẩn Đề ngay sau lễ hỏa táng. Tim đã có dịp tạo ra công đức của mình.

*Theo MANDALA Journal, tháng 10/1994*



## MỘT BẢNG CHỨNG SỐNG VỀ THUYẾT TÁI SINH

Thượng tọa Thubten Zopa Rinpoche, là đồng sáng lập viên "Hội bảo vệ truyền thống Phật giáo Đại thừa" (năm 1975, văn phòng trung ương đặt tại bang California, Hoa Kỳ). Hiện tổ chức này có gần một trăm chi nhánh trên khắp các châu lục. Vừa qua, một tu viện tại Nepal đã cử hành lễ "thụ phong cho một chú bé bốn tuổi mà giới Phật giáo Tây Tạng xem đây là người tái sinh của cụ bà Amala (mẫu thân của Thượng tọa Zopa Rinpoche). Dưới đây là bài viết của Sư cô Robina Courtin, đúc kết lại những gì đã nghe thấy về cuộc "hành trình chuyển tiếp" khá lý thú này.

"Tôi đã tìm thấy được mẹ tôi", Ngawang Samten, chị của Thượng tọa Zopa, reo lên một cách vui sướng khi vừa gặp lại cô Merry Colony vào tháng 8 năm 1993, sau hai năm vắng mặt từ ngôi làng bé nhỏ nằm trong vùng núi đá lởm chởm thuộc vùng Khumbu, nước Nepal.

Cụ bà Amala, bà thân sinh của Thượng tọa Zopa Rinpoche, được rất nhiều người biết đến, đã qua đời vào đầu năm 1991. Merry nghĩ rằng chắc Ngawang Samten muốn ám chỉ một điều gì đó có liên quan đến sự tái sinh của cụ Amala.

Merry rất thân với cụ Amala và Ngawang Samten trong dịp cô đến tu thiền trong một hang động gần đó và thường đến thăm họ ở chùa Lawudo. Cả hai đều là nữ tu, công việc chính của họ là chăm sóc các hang động và ngôi chùa này. Họ đến đây từ Thami, Tây Tạng.

"Gia đình tôi rất nghèo", Ngawang Samten nhớ lại, "bố tôi qua đời lúc em trai tôi Sangye còn trong bụng mẹ. Mẹ tôi suốt ngày đi chặt củi đi lấy gạo để nuôi cả gia đình. Bà chỉ kiếm vừa đủ để nuôi anh em chúng tôi và bà thường lượm những mảnh vải người ta vứt trong thùng rác để may áo quần cho chúng tôi".

"Và bà ta thường đến biên giới Tây Tạng (hai ngày đi bộ) mua muối đem về bán cho người trong làng - Merry nói - Bà cụ là một người nhỏ nhắn nhưng rất khỏe mạnh, bà làm mất đi nhiều ngón tay của mình khi chặt củi. Giống như nhiều người ở miền núi, bà cụ

không biết chữ, bà cũng không biết nhiều về giáo lý. Nhưng bà tin tưởng Đức Bồ tát Quán Thế Âm và siêng năng thọ trì câu thần chú : "OM MANI PADME HUM" trong mọi lúc, mọi thời. Bà cụ rất tận tụy với các tăng ni. Mỗi ngày bà đều chăm sóc hang động, quét dọn, cúng dường hương đèn lên các bàn thờ".

Gần đây, Thượng tọa Zopa Rinpoche cũng cho biết rằng : "Sau khi làm xong mọi việc trong chùa mỗi ngày, bà cụ đều đến đánh lễ Phật và cầu nguyện cho tôi. Bà cụ nói là bà cụ cầu nguyện cho tôi ba lần trong một ngày, sáng, trưa và buổi tối".

"Mẹ cầu nguyện những gì ?", tôi hỏi bà cụ, "Bà nói rằng bà chỉ cầu mong chư Phật gia hộ cho tôi vượt qua mọi chướng ngại trên con đường tu học của mình".

Vào tháng 12 năm 1990, cụ Amala muốn đi thăm Đức Dalai Lama (ở Ấn Độ) trước khi cụ qua đời. Già và yếu, nhưng bà vẫn cố gắng băng núi đèo để đến Kathmandu, và rồi đến tỉnh Sarnath (Bắc Ấn), đi cùng với bà có cậu út Sangye và Ngawang Samten.

"Đó là ngày trăng tròn tháng giêng năm 1991", Sangye nhớ lại, "cũng là ngày cuối cùng của khóa tu Mật tông Kalachakra. Suốt ngày hôm đó cụ Amala, chị Ngawang và tôi đã dự lễ điểm đạo của Đức Dalai Lama. Sau đó chúng tôi trở lại túp lều và cụ Amala bảo : "Mẹ muốn nghỉ ngơi, đừng quấy rầy mẹ". Chúng tôi linh cảm có một điều gì đó sắp xảy ra, chúng tôi ngồi quanh giường của cụ, khoảng mấy phút sau, cụ trở mình nghiêng bên phải và rồi "mất" tại đó. Khuôn mặt bà như đang ngủ".

"Bà cụ vẫn nằm trong tư thế "kiết tường" như vậy trong ba ngày, nét mặt đẹp hơn, sáng hơn. Chúng tôi không chạm đến thi thể của cụ cho đến chiều ngày thứ ba, nét mặt vẫn không thay đổi. Chúng tôi tiến hành tang lễ và hỏa táng sau đó. Có hơn 200 Tăng Ni và Phật tử đến dự.

Rõ ràng vào ngày cụ Amala qua đời là ngày trăng tròn, người dân trong vùng Lawudo (ở Nepal) nhìn thấy một con chim ưng lông trắng bay lượn ba vòng ở trong vùng rồi sau đó bay về hướng đông Tây Tạng. Sau này họ nói cho tôi về điều đó, họ nói là họ rất ngạc nhiên".

Trên đây là toàn bộ câu chuyện mà Ngawang đã kể cho cô Merry nghe, khi cô đến thăm Lawudo vào tháng 8 năm 1993.

Vào đầu tháng 7 năm đó (1993), Ngawang Samten hay tin một

người bạn láng giềng của chị là Lhakpa bị tai nạn, vì thế chị quyết định đi thăm cô ta. Ngawang không gặp cô ta từ khi cụ Amala qua đời. Gia đình cô dời về ở một ngôi làng Genukpa cách chùa Lawudo khoảng mười lăm phút đi bộ.

Đó không phải là nơi gần với Lawudo, nên Ngawang Samten và Lhakpa ít khi gặp nhau. Lhakpa bị thương ở chân nhưng không nặng lắm, cô ta rất mừng khi gặp lại Ngawang Samten.

Lhakpa có bốn đứa con, đứa nhỏ nhất là một cậu bé được sanh sau khi cụ Amala mất vài tháng ở Ấn Độ. Lhakpa bắt đầu nói với Samten về đứa con trai út của mình. Nó là một đứa trẻ thông minh lạ thường, cô ta nói, từ khi nó tập nói lúc 2 tuổi, chú bé thường nhắc đến chùa Lawudo, một ngôi chùa mà chú chưa từng biết đến bao giờ. Vì thế, điều này làm cho chị và cả gia đình rất kinh ngạc.

Và khi Ngawang Samten gặp riêng chú bé, chú dường như nhận ra chị, và chú yêu cầu chị đưa chú đi thăm chùa Lawudo. Chú bé là một đứa trẻ đẹp và khỏe mạnh, chú bày tỏ sự quen thuộc đối với Lawudo - nhắc đến tên của ba con bò chẳng hạn. Và chú tiếp tục nói là chú muốn đi đến đó : "Đó là nơi cháu đã từng sống", chú nói. Ngawang Samten rất ngạc nhiên, chị bắt đầu đến thăm chú bé thường xuyên hơn và luôn luôn tìm thấy những điều tương tự. Chú yêu cầu chị : "Hãy đưa cháu về Lawudo đi".

Một điều đáng chú ý hơn, là chú thường nhắc đến Sangye, Thượng tọa Zopa Rinpoche và ngôi tu viện Kopan của ngài, trong khi tu viện đó ở dưới thung lũng Kathmandu. "Cháu tự hỏi không biết khi nào Thượng tọa và Sangye sẽ đến thăm cháu", chú nói. Ngawang Samten đi từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác khi chú đưa ra những thông tin mới hơn : "Con đường đi đến tu viện Kopan rất xấu, có lẽ họ đang bận rộn sửa sang lại nó". Rõ ràng đó là sự thật. Chú bé cũng thường bày tỏ ý định muốn đến Kopan một mình.

Một ý tưởng nảy sinh, phải chăng chú bé này là một bằng chứng tái sinh của mẹ chị ? Ý tưởng đó đã ngự trị và trở nên rối bời trong đầu óc của Ngawang Samten. Chị nghĩ rằng mình không thể ngạc nhiên và bỏ qua cơ hội này ; chị quyết định trắc nghiệm chú bé.

Cuối cùng, chị đưa bé về thăm chùa Lawudo. "Ngay khi bước vào phòng ăn", chị nhớ lại, "Chú bé bắt đầu mô tả nhà bếp, những băng ghế, cái lò sưởi ; điều đáng chú ý là chú chạy lên chánh điện và đi kinh hành mấy vòng - giống như cụ Amala đã từng làm. Dù ở đây

chú hay bị vấp và té, bởi vì chú nhỏ quá".

Ngawang Samten cùng kiểm tra với Hòa thượng Wangchuk, một người địa phương lừng danh trong việc quan sát các trường hợp như thế, và ngài đã xác nhận chú bé này đúng là người tái sinh của cụ Amala.

Ngawang Samten cũng viết thư cho Hòa thượng Trulshig và Thượng tọa Nyingma thuộc tu viện Thubten Choeling ở Jumberi. Hai ngài đã trả lời thư, chứng nhận rằng chú là một hình dạng khác của cụ Amala và khuyên chị phải làm lễ cầu an cho chú cũng như chăm sóc chú một cách cẩn thận. Ngài Trulshig đã đặt tên cho chú là Ngawang Jigme.

Ngawang Samten rất sung sướng. Chị quyết định tổ chức lễ cầu an cho N. Jigme, mời tăng ni và bà con trong làng đến dự.

Trong buổi lễ ở chùa Lawudo, chú bé lại một lần nữa làm cho mọi người phải ngạc nhiên bởi việc đi kinh hành ba vòng trong chánh điện và sau đó chú lễ Phật giống như cụ Amala đã làm trước đây.

Ngawang Samten may cho chú mấy bộ đồ và trong số đó có cả chiếc mũ len của cụ Amala. Giật lấy chiếc mũ một cách vui mừng, chú reo lên "đây là cái mũ của cháu", và lập tức chú nhận ra một số nút áo cũ mà cụ Amala đã để dành trước kia, nay được khâu vào chiếc áo ấm mới : "Cái nút này của cháu", chú la lên một cách sung sướng.

Sangye đã nhớ lại trong buổi lễ hôm đó mọi người đều tặng khăn trắng Khatas cho chú, chú đều biểu lại họ theo truyền thống như một cử chỉ ban phước. Điều này không có ai dạy cho chú biết trước đó.

Kể từ hôm đó, chú thường xuyên đến chùa Lawudo, và chú tiếp tục làm cho mọi người phải chú ý về sự hiển lộ trí nhớ của mình. Chú chỉ ra mọi việc trong chùa, trong nhà bếp, trong hang động. Chú biết rõ những thứ đó là gì và dùng để làm gì. Chú cũng hỏi thăm các đồ vật thuộc về cụ Amala mà chú không thấy ở chỗ cũ.

"Cây đèn của cháu ở đâu "" . Chú hỏi. Cụ Amala gìn giữ các đồ dùng riêng trên một chiếc kệ trong phòng ngủ của cụ : Một cái kính đeo mắt, một bánh xe pháp luân nhỏ (dùng để cầu nguyện), một xâu chuỗi, một cây đèn dầu...

Chú bé dường như quyết định tìm các đồ vật và chú tỏ ra bức mình khi không tìm thấy chúng. Cầm tay Ngawang Samten, chú chỉ về phía chiếc kệ : "Cháu muốn lấy cây đèn của cháu về nhà, cháu sẽ

mang nó trở lại vào ngày mai".

"Chú bé rất kỳ lạ", Sangye cảm nhận, "và mọi người gặp chú cũng đều cảm thấy như thế". Cách cư xử của chú quá lạ lùng so với các đứa trẻ khác. Chú hành xử và nói năng như người lớn một cách tự nhiên. Về trí nhớ của chú cũng hoàn toàn chính xác.

Vào tháng 5 năm 1994, bố mẹ của Ngawang Jigme cảm thấy đã đến lúc đưa đứa con của họ đến tu viện Kopan. Buổi lễ thụ phong được tổ chức để chính thức xác nhận chú là tái sinh của cụ Amala, một nữ tu người Tây Tạng, bởi 250 Tăng ni và Phật tử.

Cuối cùng, chú cũng đã bước vào tu viện như là một tu sĩ thực thụ và chú sẽ được giáo dục theo một phương pháp dành riêng cho người được xem là tái sinh. Tu viện và các bậc cao đức sẽ tạo cho chú có cơ hội để tiếp tục công việc tu tập, hóa giải nghiệp lực, phát triển tâm linh và hoằng pháp lợi sinh sau này.

Khi Đức Dala Lama lần đầu tiên gặp chú bé tái sinh người Tây Ban Nha, Tenzil Osel Rinpoche (1), và Ngài đã thừa nhận chú ấy là hóa thân của cố Lama Thubten Yeshe. Ngài nói : "Tất nhiên, khi chú lớn hơn một chút, tự chú sẽ để lộ ra những chứng cứ cho người ta biết chú thật sự là ai". Và trường hợp của N. Jigme ở đây cũng tương tự như vậy.

Nhưng nếu bằng chứng đã có giá trị bề mặt thì chú là một minh chứng hùng hồn nhất về công hiệu của luật nhân quả. Đó là suốt một quãng đời cống hiến và tận tụy mà cụ Amala đã đặt trọng niềm chánh tín của mình cho Chánh pháp để cuối cùng đổi lấy một kết quả thấy rõ, đó chính là sự "quay lại" của mình trong một dáng hình nam tử mà trước đây cụ đã hằng mong ước.

---

#### Ghi chú:

1. Tenzil Osel, sinh ngày 12/02/1985 tại Tây Ban Nha, được xem là hậu thân của cố Lama Thubten Yeshe (một pháp sư nổi tiếng của Phật giáo Tây Tạng ở phương Tây, là thầy của Thượng tọa Zopa Rinpoche). Hiện tại Lama Tenzil Osel 2 tuổi đang sống và tu học ở tu viện Sera, nước Ấn Độ.

## Alan Molloy Một Bác Sĩ Phật Tử Người Úc

Làm thế nào bạn có thể áp dụng việc tu tập trong đời sống bận rộn hằng ngày

Đây là một trong những câu hỏi mà phóng viên từ Mandala đã phỏng vấn bác sĩ Alan Molloy, một thành viên lâu năm của Viện Phật học Tara ở tiểu bang Melbourne, Úc, một người đã chứng kiến sự phát triển của đạo Phật tại quốc gia này từ cuối thập niên bảy mươi đến nay. Trong bài nói chuyện này, ông chia sẻ với độc giả những kinh nghiệm tu học của mình trong đời sống hằng ngày.

Bác sĩ Alan Molloy đang làm việc toàn thời gian ở một bệnh viện ung thư lớn nhất tại tiểu bang Melbourne, Úc và khoa Lão ở một viện dưỡng lão. Gần đây, ông còn là giảng viên thỉnh giảng về môn "Tôn giáo Tỷ giáo" ở các đại học Australia.

Công việc vẫn không ngưng khi bác sĩ Alan về nhà. Nhà ở đây là Viện Phật học Tara (VPH Tara), nơi ông đã cư trú chín năm qua với một nhóm ba mươi lăm thành viên khác. - VPH Tara, Alan là một trong những giáo viên Phật học đứng lớp hằng tuần và ông cũng phụ trách giảng dạy giáo lý ở nhiều trung tâm khác. Và như một học trò, Alan đang theo học lớp Phật học cao cấp hằng tuần do TT Geshe Doga và HT Tsong Khapa hướng dẫn. Năm rồi, Alan đã thành lập và điều hành một cơ sở in ấn tài liệu cho viện. Năm nay, Alan là một thành viên trong ban tổ chức chuyến viếng thăm Úc của đức Đạt Lai Lạt Ma vào tháng 9 tới.

Lần đầu tiên, BS Alan tiếp xúc với Phật giáo vào năm 1975. Lúc đó, ông thấy tờ áp-phích quảng cáo dán ở Đại học Melbourne về một buổi diễn thuyết của một Tăng sĩ Tây Tạng. Ông đã đến nghe và liền xin theo học giáo lý ở một ngôi nhà nhỏ ở ngoại vi Melbourne, đó là tiền thân của VPH Tara bây giờ. Năm 1979 trong kỳ nghỉ phép, Alan cùng với ba người bạn sang thăm Nepal và kết thúc chuyến đi này bằng một quy y. Alan trở thành một tín đồ Phật giáo và lời phát nguyện giữ năm giới.

Trở lại Melbourne, ông tiếp tục học giáo lý với TT Dawo và năm 1985 TT Dawo chuyển về Ấn Độ và TT Geshe Doga thay thế. Nói về vị thầy này, Alan cho biết "TT Doga là giáo sư thuộc phái

Hoàng Mạo, xuất thân từ Phật học viện Sera, có công đào tạo nhiều thế hệ Tăng sĩ Tây Tạng. Ngài rất thông hiểu tập tục và ngôn ngữ của người Tây phương. - Sera, Ngài là thầy của chúng tôi, chúng tôi thực sự rất may mắn".

Năm 1985, BS Alan đi Thụy Sĩ dự khóa tu Mật tông Kalachakra do đức Đạt Lai LạtMa làm đàn chủ và sau đó theo hầu TT Zopa Rinpoche trong một chuyến đi hoằng pháp thế giới. Tiếp đó, Alan làm việc năm tháng trong một bệnh viện nhi đồng ở Dharamsala, Ấn Độ. Sau đó, Alan đi Anh quốc để tu nghiệp về một khóa học đặc biệt thuộc ngành Y.

Hoàn tất khóa tu nghiệp ở Luân Đôn, Alan trở lại Melbourne và đi làm ở bệnh viện. Sau đó ông được cử là Trưởng ban điều hành công trình xây dựng VPH Tara. Ông bắt đầu tìm kiếm, vận động và mua một miếng đất để xây dựng VPH Tara. Vì lúc ấy, Tara quá nhỏ không thể làm nơi sinh hoạt cho số lượng Phật tử đang gia tăng.

Lúc đầu công việc gần như bế tắc, vì không có nơi thích hợp và không đủ kinh phí. Nhưng cuối cùng BS Alan cũng tìm và mua được một nơi làng hoang, đó là một dinh thự được xây dựng từ cuối thế kỷ thứ 19 trên một mẫu đất nằm ở ngoại ô Melbourne. BS Alan nhớ lại việc mua lúc đó: "Mua được VPH Tara, theo tôi, đó là một bước nhảy vọt phi thường ngoài khả năng của chúng tôi. Viện đã cung cấp cho chúng tôi thêm sức mạnh trong công tác truyền bá PG vào thế giới phương Tây. Lúc đó chúng tôi không có một đại thí chủ nào ủng hộ. Nhưng với tấm lòng thành, nỗ lực và kết hợp của hàng ngàn Phật tử, họ đã làm việc đều đặn, cặn cùi trong nhiều năm để đóng góp kinh phí cho Tara. Chính tính cần cù và đều đặn này của Phật tử đã giúp cho VPH Tara thành công".

Thật vậy, trong khoảng mười năm qua, VPH Tara ở Úc là một trong những Trung tâm PG lớn nhất thuộc PG Tây Tạng ở phương Tây. Chương trình học giáo lý hàng tuần vẫn diễn ra đều đặn gồm tối thứ hai giới thiệu các lớp, tối thứ ba môn triết học PG, tối thứ tư thảo luận những gì đã học, cuối tuần là thời gian để tụng niệm và thiền định. Tuần lễ đông nhất là có trên 300 Phật tử về dự.

VPH Tara cũng điều hành các khóa học thiền cho người bệnh kinh niên và các khóa học cho những người tình nguyện giúp đỡ người lớn tuổi và người bệnh. Viện cũng ủng hộ cho các tổ chức cộng đồng địa phương và điều hành một ngân quỹ từ thiện. Đặc biệt, VPH

Tara đã cung cấp nhiều giảng viên Phật học để làm công tác giảng dạy cho nhiều cộng đồng ở Úc.

Về công tác chuyên môn ở bệnh viện, BS Alan đối diện với cái chết hằng tuần thậm chí hằng ngày. Theo kinh nghiệm ông cho rằng người già trong xã hội phương Tây luôn đối diện, cô đơn và sợ hãi trước cơn vô thường của bệnh tật và chết chóc. Đó là một nhu cầu rất lớn cho các trung tâm ở thành phố như Tara phải cung cấp và hướng dẫn họ về đời sống tâm linh. BS Alan nói "tuổi già là cái mất mát kéo theo những mất mát khác như sức khỏe, tính năng động, nhục dục, cha mẹ, vợ con, tài sản... Cái chết, vô thường và nghiệp lực là cái đáng sợ hãi của tuổi già. Điều quan trọng là người ta có được giải thích tại sao họ chết và cái gì xảy ra sau khi chết?".

"Cái chết thường đi kèm sau cái bệnh, có nghĩa là chúng ta không thể tu tập được. Vì thế rất quan trọng để nghĩ rằng hiện tại chúng ta đang khỏe mạnh, ta đang có cơ hội để tu tập, chuẩn bị con đường tâm linh cho mình. Tôi may mắn trong nghề nghiệp chuyên môn của tôi, tôi nhận ra điều này trong mọi lúc và tôi không ngừng được nhắc nhở về điều đó. Chính nó đã tạo cho tôi có một sức mạnh để tu tập. Người Tây phương cần được hiểu về cái chết và giáo lý vô thường để họ có thể vượt qua khổ đau trong giai đoạn cuối của cuộc đời". Hiện nay, BS Alan đang chờ đợi sự tái sinh của vị thầy bốn sư ông, đó là HT Geshe Dhargyey vừa viên tịch vào năm rồi ở Tân Tây Lan.

Năm nay, BS Alan bận rộn cho công tác chuẩn bị chuyến viếng thăm và truyền pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma ở Úc (từ 16 đến 31/05/2002) Ông cũng là người tổ chức ba chuyến viếng thăm trước đây (năm 1982 , 1992 và 1996) của đức Đạt Lai Lạt Ma. Đặc biệt, năm 1992 BS Alan muốn cho mọi người tận mắt thấy đức Ngài, nên ông đã tổ chức buổi diễn thuyết tại Trung tâm quần vợt quốc gia, có trên 20.000 người về dự trong dịp đó. (Quý Phật tử vào trang web này để biết thêm tin tức về chuyến viếng thăm Úc của Đức Đạt Lai Lạt Ma vào tháng 5/2002, <http://www.dalailama.org.au>)

Phật giáo là một tôn giáo phát triển nhanh nhất ở Úc. Với hàng trăm ngàn tín đồ của 18 triệu dân. Phật giáo Tây Tạng có mặt ở Úc từ giữa những năm bảy mươi của thế kỷ này và đến nay đã có mười ba Trung tâm PG của người Tây Tạng ở Úc.

BS Alan rất hồ hởi và nói về chuyến viếng thăm lần này của đức



Đạt Lai Lạt Ma. "Lần này chắc sẽ vui lắm. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 rất thương mến và quan tâm đến Phật tử ở Úc châu. Lần này Ngài trở lại Australia giống như ghé thăm một người bạn cũ. Nhiều người sẽ đến nghe Ngài giảng và cuộc sống của họ sẽ thay đổi". (**Theo Tạp chí Mandala, tháng 4/1996**)

## Lời cuối sách

### Chuẩn bị cho một chuyến đi.

Chết là một sự thật hiển nhiên mà cuối cùng ai cũng phải đối mặt dù mình có muốn hay là không. Đó là một chân lý mà mỗi chúng ta phải ghi nhớ và chấp nhận, để khi nó đến, ta không còn phải ngạc nhiên, lo âu và sợ hãi. Ôn Như Hầu từng nói:

*" Biển khổ mênh mông sóng ngập trời  
Khách trần chèo một chiếc thuyền chơi  
Thuyền ai ngược gió ai xuôi gió  
Rốt cuộc rồi trong bể thảm thôi"*

Thật vậy trong cái biển khổ mênh mông ấy, chúng ta chỉ là những " khách trần" lai vãng, đến rồi đi, và nếu chết vẫn chưa hết, ta sẽ phải tiếp tục trôi lăn trong "biển khổ" sinh tử luân hồi này. Thiền Sư Quy Sơn Linh Hựu từng nhắc nhở rằng: " Vô thường già, bệnh, chết không hẹn trước với ta", tức là cái chết sẽ đến với ta bất cứ giờ phút nào. Một điều quan trọng mà tất cả chúng ta cần phải khắc trong lòng là sau khi chết, thần thức ( linh hồn) của ta sẽ không mất, mà nó được lưu chuyển sang một đời sống khác.

Theo giáo lý nhà Phật, sau khi chết ta sẽ có thể được tái sinh, đầu thai vào một trong sáu cõi giới như: Cõi trời, cõi người, A-tu-la, Địa ngục, Ngạ quỷ và Súc Sanh. Kết quả được đầu thai vào một trong sáu cõi này đã được ta thiết lập ngay trong đời sống vừa qua, có nghĩa là trong đời sống hiện tại hôm nay, chính ta đang tạo dựng một đời sống khác cho kiếp sau của ta vậy. Do đó chúng ta phải làm gì và chuẩn bị cái gì cho kiếp sống kế tiếp ?

Đó là một câu hỏi lớn, không dễ trả lời. Tuy nhiên, như ở đầu tập sách này, các bậc Thầy người Tây Tạng đã khuyên dạy chúng ta rằng: phương pháp tốt nhất để chuẩn bị cho cái chết là mỗi người nên làm điều lành và tránh làm điều ác trong suốt cuộc đời mình. Điều này cũng dễ hiểu, bởi vì tất cả những nghiệp thiện và nghiệp ác mà mình tạo ra trong suốt đời này, từ lúc mới sinh ra cho tới khi nhắm mắt lìa cõi đời, chính những nghiệp thiện và ác đó, sẽ là hành trang mà ta sẽ phải mang theo khi ta trút hơi thở ở kiếp người và chính nó là yếu tố duy nhất quyết định cho địa điểm mà ta sẽ tái sinh đến trong các đời

sống vị lai.

Do thấy rõ được cảnh khổ của chúng sinh trong sáu cõi giới luân hồi này, mà Bồ tát Địa Tạng đã hơn một lần nhắc nhở chúng ta về những quả báo khổ đau mà chúng ta sẽ phải gánh chịu ở tương lai, nếu ta phạm phải ở kiếp này:

"Nếu gặp kẻ sát hại loài sinh vật, ngài dạy rõ quả báo sẽ bị chết yểu; nếu người trộm cướp, sẽ bị quả báo nghèo cùng khốn khổ; nếu người tà dâm ( không chung thủy với vợ hoặc chồng), sẽ bị quả báo làm chim se sẻ, bồ câu, uyên ương; nếu gặp kẻ nói lời thô ác, sẽ bị quả báo quyền thuộc hay kinh chống nhau; nếu kẻ hay khinh chê, sẽ bị quả báo không lười hay miệng lở; nếu người thường nóng giận, sẽ bị quả báo thân hình xấu xí; nếu người có tánh bồng xển, sẽ bị quả báo cầu muốn không được toại nguyện; nếu người thường tổ chức săn bắn, sẽ bị quả báo kinh hải điên cuồng, mất mạng; nếu kẻ trái nghịch với cha mẹ, sẽ bị quả báo trời đất tru lục; nếu người đốt núi rừng cây cỏ, sẽ bị quả báo cuồng mê đến chết; nếu cha ghẻ, mẹ ghẻ ăn ở ác độc, sẽ bị quả báo thác sinh trở lại hiện đời sẽ bị roi vọt; nếu người dùng lưới bắt chim non, sẽ bị quả báo thân quyền chia lìa; nếu người hủy báng Tam Bảo, sẽ bị quả báo đui, điếc, câm, ngọng; nếu người hay khinh chê giáo pháp, sẽ bị quả báo ở mãi trong ác đạo; nếu kẻ lạm phá của Thường trụ, chùa chiền, sẽ bị quả báo ức kiếp luân hồi nơi địa ngục; nếu kẻ làm ô nhục người hạnh thanh tịnh và vu báng Tăng già, sẽ bị quả báo ở mãi trong loài súc sanh; nếu kẻ dùng nước sôi, hay lửa, chém chặt, giết hại sinh vật, sẽ bị quả báo phải luân hồi thường mạng lẫn nhau; nếu kẻ phá giới phạm trai, sẽ bị quả báo làm cầm thú đói khát; nếu người phung phí, phá tổn của cải một cách phi lý, sẽ bị quả báo tiêu dùng thiếu hụt; nếu kẻ thường tự cao kêu mạn, sẽ bị quả báo hèn hạ, bị người sai khiến; nếu kẻ đâm chọc gây gỗ, sẽ bị quả báo không lười hay trăm lười; nếu kẻ tà kiến hay mê tín dị đoan, sẽ bị quả báo thọ sanh vào chốn hẻo lánh." (lược theo Phẩm thứ hai , Kinh Địa Tạng, bản dịch của HT Trí Tịnh).

Nếu ta biết rõ những nguyên nhân và kết quả trên , ta phải cố gắng tránh tạo những điều ác ( tham lam, sân hận, si mê, giết hại sinh vật, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu.), và nỗ lực làm những điều thiện (không tham lam, không nóng giận, bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, cúng dường, phóng sinh,..) để đem an lạc, hạnh phúc cho mình và cho người. Bài học công bằng mà tất cả chúng ta

đều thuộc lòng, đó là, nếu mình đem hạnh phúc cho người, thì mình sẽ được an vui, ngược lại, đem khổ đau cho người, thì chính mình sẽ chịu sự bất hạnh. Niềm hạnh phúc và an lạc ấy hoặc sự bất hạnh và khổ đau ấy, đã, đang và sẽ được chính ta, tạo ra và được ta thừa hưởng ngay trong đời sống này và sau khi chết.

### **Những điều báo trước khi chết:**

Những người tu hành đã đắc đạo, họ an lạc, tự tại, thông dong giữa hai bờ sống chết, họ có thể tái sinh về bất cứ cõi giới nào họ muốn. Còn chúng sanh mê muội, phạm phu tục tử đều phải tùy nghiệp mà thọ sanh, tức là sau khi chết, phải chịu sự dẫn dắt của nghiệp lực mà thọ sanh về cảnh giới thích ứng cho nghiệp mà mình đã gây tạo. Nói vậy không có nghĩa là Phật tử tin vào thuyết định mệnh, tức là cái đã sắp đặt sẵn mọi chuyện, mình phải đi theo cái có sẵn ấy. Ở đây, không phải vậy, người Phật tử tin rằng mình là chủ nhân ông của chính mình, tuy nhiên, một khi mình không làm chủ được mình để cho ác nghiệp đã được xảy ra, thì chính cái nghiệp ấy sẽ trở lại điều khiển mình. Do đó người Phật tử hãy thận trọng trong mọi hành vi, lời nói và ý nghĩ của mình, từ nơi đó sẽ đưa chúng ta tới an lạc, và cũng từ nơi đó sẽ đưa chúng ta đến khổ đau.

Trước khi một người chết, có những điều báo trước, có thể tùy theo mỗi người mà có cảm thọ khác nhau về cảnh giới thiện hay cảnh giới ác, và những điều này sẽ giúp cho ta dự đoán được nơi thọ sanh của người quá cố.

### **Những điều lành báo trước sẽ có thể sinh về Tịnh độ:**

Tâm hồn không bị bối rối

Biết trước ngày giờ chết

Tâm niệm chân chánh không mất

Biết trước giờ chết mà tắm rửa và thay quần áo.

Tự mình niệm Phật, niệm có tiếng hoặc niệm thầm

Ngồi ngay thẳng, chấp tay niệm Phật mà chết

Mùi thơm lạ lan tỏa khắp nhà

Có hào quang sáng soi vào thân thể

Nhạc trời vang dội giữa hư không

Tự nói ra bài kệ để khuyên dạy người ở lại.

Những điều báo trước sẽ có thể thác sinh lên cõi trời:

Móng lòng thương mến

Phát khởi thiện tâm

Lòng thường vui vẻ  
Chánh niệm được rõ ràng  
Thân thể không bị hôi hám  
Sống mũi không xiên xẹo  
Tâm không giận dữ  
Tâm không luyến ái tài sản, vợ, chồng, con, dòng họ  
Mắt luôn trong sáng  
Ngửa mặt lên trời và mỉm cười  
Những điềm báo trước sẽ có thể tái sinh trở lại cõi người:  
Đến khi chết vẫn nhớ nghĩ đến điều lành  
Thân không đau khổ  
Ít nói lời phô trương, thường nghĩ nhớ đến cha mẹ  
Tai thường muốn nghe tên họ của anh chị em và bầu bạn  
Đối với việc lành dữ nhận rõ không làm loạn  
Tâm tánh ngay thẳng không ưa sự đua nịnh  
Biết rõ bà con bạn bè giúp đỡ cho mình  
Thấy bà con trông nom sinh lòng vui mừng  
Dặn dò mọi việc trong nhà trước khi chết  
Sanh lòng chánh tín, thỉnh Phật, Pháp, Tăng đến đối diện quy y.  
Những điềm xấu báo trước sẽ có thể đọa vào địa ngục:  
Gặp phải tình trạng con cái và bà con đều nhìn kẻ sắp chết bằng  
đôi mắt ghét bỏ  
Người sắp chết thường đưa hai tay lên mà rờ mó hư không  
Dù bạn lành có khuyên bảo điều hay cũng không tùy thuận  
Người sắp chết kêu gào than khóc  
Đi ra đại tiện, tiểu tiện mà không hay biết  
Nhắm nghiền đôi mắt  
Thường hay che úp mặt mày  
Nằm nghiêng mà ăn uống  
Mình mảy miêng mồm đều hôi hám  
Gót chân, đầu gối luôn run rẩy  
Sống mũi xiên xẹo  
Mắt bên trái hay động đậy  
Hai mắt đỏ ngầu  
Uùp mặt mà nằm  
Thần hình co rút và tay bên trái chắm xuống đất  
Những điềm báo trước sẽ có thể thác sinh vào cõi giới ngạ quỷ:

Ưa liếm môi miệng  
Thân nóng như lửa  
Thường lo đói khát và hay nói đến việc ăn uống  
Mắt thường hay trướng lên mà không nhắm  
Hai mắt khô khan như mắt chim gỗ.  
Đầu gối bên phải lạnh trước  
Tay bên phải thường nắm lại  
Những điềm báo trước sẽ có thể thác sinh vào loài súc sanh:  
Yêu mến vợ con, đấm đuổi không bỏ  
Ngón tay và ngón chân đều co quắp  
Khắp trong thân mình đều toát ra mồ hôi  
Tiếng nói ra khô khè  
Miệng thường ngậm đồ ăn  
Hộ niệm cho người hấp hối:

Nếu người hấp hối đang ở trong bệnh viện, người thân nên đến chùa ( hoặc điện thoại) thỉnh quý Chư Tăng Ni và Ban Hộ Niệm đến giường bệnh để tiếp dẫn cho người mất. Nếu gia đình không quen biết chùa nào, có thể tìm đến khoa Chăm sóc về tinh thần (Pastoral Care - các tu sĩ, giáo sĩ các Tôn giáo chính, được mời vào làm việc toàn thời hoặc bán thời tại nơi đây. Phân khoa này cũng có một Trung Tâm Cầu Nguyện (Worship Center) nằm ngay trong khuôn viên bệnh viện để cung ứng cho niềm tin ngưỡng của bệnh nhân) ngay trong bệnh viện đó để nhờ văn phòng này mời quý Thầy đến hộ niệm.

Nếu không cung thỉnh được quý Thầy, Cô đến hộ niệm, hoặc nhà ở xa chùa, thì có thể mở băng cassette niệm danh hiệu Phật cho người hấp hối và con cháu trong nhà đứng xung quanh giường bệnh để niệm lớn câu: Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật, niệm liên tục cho đến lúc người ấy trút hơi thở cuối cùng, chứ không được khóc kể, sầu thảm. Nếu cứ khóc than như thế sẽ khiến cho thần thức của người sắp ra đi quẩn luyến mãi không rời khỏi thân xác, hoặc nếu có rời khỏi thì thể thần thức người ấy vẫn quẩn quanh trong nhà chứ không thể siêu thoát được. Một người thân hoặc lớn tuổi trong gia đình nên đến bên cạnh người hấp hối nhắc nhở họ về nguyên lý vô thường: " Cõi đời là huyễn ảo, vô thường, mọi sự vật hiện tượng sinh rồi diệt, hội hợp rồi chia ly, xin người đừng quẩn luyến nữa, hãy xả bỏ tất cả và ra đi trong thanh thản".

Sau khi người bệnh vừa tắt thở: người thân nhất nên điều chỉnh

thi thể trở lại cho ngay ngắn, mọi động tác đều phải thật nhẹ nhàng, tránh đụng chạm mạnh đến thi thể, vì lúc ấy thần hồn của người chết chưa ra khỏi thi thể, dễ có cảm giác đau đớn và khó chịu, chính sự khó chịu ấy sẽ khiến cho thần thức của người thác sinh vào cõi ác xấu. Cho nên phải cố gắng tránh xúc chạm đến thi thể người vừa tắt thở nhiều chừng nào tốt chừng ấy.

Ba hoặc năm tiếng đồng hồ sau khi tắt thở, gia đình có thể dùng nước ấm, nước hoa hoặc rượu còn (alcohol) để tắm cho người chết và thay quần áo mới. Tất cả nữ trang phải được tháo ra, để ngăn ngừa kẻ tham lam có thể xâm phạm đến tử thi. Nếu là tín đồ Phật giáo nên mặc lót bên trong một bộ đồ màu trắng, mới và sạch, bên ngoài mặc áo tràng màu nâu hoặc màu lam và đắp một cái mền Quang Minh bên trên.

### **Tang sự :**

Lễ tang được bắt đầu sau khi người thân của mình qua đời, có nhiều việc cần thiết phải làm. Những người có trách nhiệm phải thật bình tĩnh mới có thể giải quyết được công việc.

Nếu người mất theo tín ngưỡng nào thì nên tôn trọng niềm tin của họ mà tổ chức tang lễ theo nghi thức của tôn giáo ấy. Riêng người Phật tử, nên tổ chức theo nghi lễ của Phật giáo. Nghi lễ này được diễn ra gọn gàng, đơn giản, trang nghiêm, ít tốn kém, và không theo tập tục mê tín của thế gian, như đốt vàng mã, lều đài, nhà kho.

Công việc đầu tiên là một hay hai người trong gia đình phụ trách liên lạc với quý Thầy để chọn ngày giờ thích hợp cho việc tắm liệm, phát tang, di quan và an táng, một mặt liên lạc với sở Mai táng, để lo mua quan tài, đặt xe tang, nơi an táng. Những người còn lại trong gia đình chia nhau mỗi người mỗi việc, thông báo cho thân nhân ở xa, viết cáo phó gửi báo, đài, quét dọn nhà cửa, bàn thờ Phật, Tổ Tiên, sửa chữa đèn nến, hương hoa, trang hoàng bàn vong để thờ phụng người quá cố.

Bàn thờ Phật cần được trang nghiêm với một hình hoặc tượng Phật đặt ngay ngắn ở giữa, hai chân đèn, lư hương, đĩa trái cây, bình hoa, hai ly nước trong.

Bàn thờ Vong, cũng phải trang hoàng cho đẹp để với cặp chân đèn, đĩa trái cây, bình hoa, ba ly nước, một bài vị (gồm có tên tuổi, ngày sinh, ngày mất) do Thầy viết. Và đặc biệt là di ảnh của người chết, phải chọn một tấm hình đẹp, rõ ràng của người quá cố để thờ.

### **Tắm liệm, phát tang, cúng cơm và an táng:**

Đến thời điểm thích hợp đã định trước, quý Thầy Cô, ban Hộ Niệm cùng tang quyến và bạn bè thân hữu vân tập trước bàn thờ Phật để tụng Kinh và cầu nguyện cho vong linh người quá cố. Sau khi nắp quan tài đặt lại là lễ Phát tang (còn gọi là lễ Thành phục). Tất cả con cháu đều quỳ ngay thẳng trước linh đài của người mất. Quý Thầy tụng Kinh và sái tịnh vào khăn tang, rồi phát tang cho tang quyến. Mỗi người đều lấy hai lấy và nhận chiếc khăn màu trắng, rồi chích khăn lên đầu và mặc quần áo tang.

Theo tục lệ truyền thống, người con gái chỉ đeo khăn tang, quần tang mà không có áo. Người con rể, chỉ quần khăn tang là đủ. Riêng hàng cháu, chắt, trên khăn tang có đính thêm một miếng vải nhỏ hình tròn màu xanh hay màu đỏ tùy theo bên nội và bên ngoại. Vợ chồng để tang cho nhau, chỉ cần bịt một khăn tang là đủ.

Sau khi lễ phát tang là lễ cúng cơm (tiền linh). Tất cả nên cúng thức ăn chay, cúng nước trà thay vì cúng rượu. Tiếp đó là lễ tụng kinh cầu siêu cho hương linh. Trong tang lễ, phần quan trọng nhất là tụng kinh cầu nguyện cho thần hồn người chết siêu thoát, chứ không phải chú trọng về hình thức cúng kiến, đèn trống, nhạc Tàu, nhạc Tây.. Những hình thức bề ngoài chỉ cốt để làm nở mặt nở mày của tang quyến đối với người ngoài, chứ không ảnh hưởng gì đến thần thức người quá cố.

Đến ngày an táng linh cữu, tang quyến cùng bè bạn thân hữu cùng quý Thầy Cô và ban Hộ niệm tiễn đưa linh cữu đến nơi an táng (địa táng hay hỏa táng tùy theo sự chọn lựa của người quá cố), tất cả nên thành tâm niệm Phật để tiếp dẫn vong linh đến nơi an nghỉ cuối cùng.

Sau lễ an táng, chủ nhà rước vong linh về nhà hoặc chùa để làm lễ An Sàng, tức là lễ an vị vong linh và di ảnh của người quá cố. Có nhiều người hiểu lầm lễ này gọi là lễ ăn sàng, nên bắt buộc tang quyến phải tổ chức tiệc tùng để được ăn uống. Đây là một sự thật đáng buồn.

Sau lễ An sàng, là cúng tuần thất (7 ngày sau khi qua đời), cúng Bách nhật (100 ngày), cúng Tiểu tường (giáp năm, 365 ngày) và cúng Đại tường (ba năm xả tang, còn gọi là mãn tang hay mãn khó, tức là đúng 1095 ngày), rồi từ đó mỗi năm cúng lễ giỗ tường niệm (cúng đúng vào ngày mất gọi là Chánh kê, trước ngày mất gọi là Tiên



Thường) . Và nếu gia đình tang quyến có điều kiện nên tổ chức lễ Trai Tăng cúng dường, bố thí, phóng sanh các loài vật, đi lễ Phật và cúng dường 10 chùa, để hồi hướng công đức ấy cho vong linh người quá cố, giúp họ tái sinh vào cõi giới an lành.

Tóm lại, theo giáo lý nhà Phật, chết chưa phải là hết mà còn nhiều vấn đề khác xảy ra sau khi họ qua đời, nếu người quá cố chưa giác ngộ giải thoát, chưa giải quyết được vấn đề sinh tử ngay trong kiếp sống hiện tại này, thì còn vô số đời sống khác đang đợi chờ họ ở phía sau./.

***Melbourne, Xuân Tân Tí - 2001***

***Tỳ Kheo Thích Nguyên Tạng***