

Nhóm Từ Thiện Trong Suốt biên soạn

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHUẨN BỊ CHO MỘT CÁI CHẾT BÌNH AN VÀ ĐƯỢC SIÊU THOÁT SAU KHI CHẾT

DỰA TRÊN NỀN TẢNG CỦA ĐẠO PHẬT

Sinh tử - Lẽ tất nhiên mà mỗi chúng ta sẽ phải trải qua. **Cái chết là một sự việc trong cuộc đời mà ta không thể định trước thời gian cho nó, nó có thể xảy ra bất kỳ lúc nào!** một việc mà người ta biết rằng có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, mà mình không có cách nào ngăn cản được thì người thông minh chuẩn bị cho nó giống như sự chuẩn bị có cơn bão sắp đổ đến. Người không thông minh thì nghĩ còn lâu tôi mới chết nên không bao giờ chuẩn bị gì cả. Vậy nên, khi cái chết xảy ra thì cảm thấy khủng khiếp quá, hoảng sợ vô cùng, rồi tung lên hết. Nếu như chết trong sự hoảng loạn như vậy thì thường có tái sinh rất xấu.

Chúng ta chết như thế nào và sẽ đi về đâu là do nghiệp của mỗi người. Nếu lúc sống ta làm nhiều điều xấu thì khả năng khi chết những nghiệp xấu nở ra rất kinh khủng. Khi chúng ta sống mà làm nhiều điều tốt thì khả năng những nghiệp kinh khủng ít xảy ra hơn. Nhưng không có nghĩa là điều ấy không xảy ra, bởi vì có bao nhiêu việc xấu (kể cả đã giết các con vật) ta đã làm ở kiếp trước mà ta không biết, hoặc ngay ở kiếp này trước đây ta làm ta cũng không nhớ. Nhưng cái nghiệp xảy ra lúc ta chết (gọi là Cận tử nghiệp) còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau.

Những người nghiệp không quá xấu (nhưng cũng chưa phải thật tốt) có thể vẫn tái sinh được ở cõi cao nếu người đó có sự chuẩn bị kỹ cho cái chết của mình và được người sống giúp đỡ. Vì thế, bài viết này chủ yếu nói về việc chuẩn bị cho Cận tử nghiệp thế nào để cho mỗi người tự chuẩn bị cho chính mình và có thể chuẩn bị cho người thân của mình để có cái chết bình an, tái sinh tốt đẹp.

Hiểu sâu sắc những điều đó để chuẩn bị cho mình và cả những người thân yêu trong lúc lâm chung - Là cách báo hiếu tốt nhất cho người thân, để họ có thể có được tái sinh tốt đẹp, chuẩn bị cho kiếp sống mới Bình An và Hạnh phúc. Bởi vì

Chết không phải là hết. Chết là sự kết thúc của một cái cũ và bắt đầu một cái mới. Chúng ta cần phải hiểu cái căn bản của đạo Phật là: chúng ta chết không phải là hết mà chết chỉ là quá trình chúng ta đi tìm sự tái sinh mới.

Vậy cần phải chuẩn bị những gì cho người chết, và kể cả cho cái chết của

ngay bản thân mình? xin đề cập tóm tắt một số nội dung chính sau (còn nếu ai cần tìm hiểu sâu hơn xin mời đọc bài "**Chủ đề – Sinh Tử – Chuẩn bị cho cái chết**"):

I. Lúc đang sống, đang làm việc, mỗi người nên chuẩn bị cho cái chết và sự tái sinh thế nào cho tốt?

Tốt nhất là tu tập đạt giác ngộ, thoát khỏi luân hồi, có thể lên cõi Phật chủ động quay lại giúp người thân tu tập thoát khỏi luân hồi.

Tốt nhì là luôn luôn gieo nhân lành để được gặt quả tốt. Tức là luôn làm những việc tốt: mang lại niềm vui, hạnh phúc cho người khác, lợi cho xã hội, cho môi trường. Quyết không làm những việc lợi mình hại người, hoặc lợi mình không lợi người. Tin vào Phật, hướng đến Phật.

Tốt thứ ba là có hiểu biết về cái chết, về sự tái sinh, và chuẩn bị tinh thần sẵn sàng đón nhận cái chết. Ví dụ: cái chết đến là tất nhiên (không ai tránh được); Đến bất kỳ lúc nào, có thể đột ngột với cả trẻ, già, ốm yếu, khỏe mạnh; Chết không phải là hết mà có sự tái sinh; 4 yếu tố ảnh hưởng tới việc sẽ tái sinh về đâu; Tự mình chủ động chuẩn bị cho sự tái sinh ấy... Lúc sống tin vào Phật, thường xuyên niệm Phật sẽ dễ dàng hơn nhiều cho lúc lâm chung. Vì thế chúng ta nên hướng đến Phật ngay từ lúc sống hơn là đợi đến khi chết.

II. Những việc người sống cần làm cho người sắp chết và vừa chết xong.

1. Chọn người ở cạnh người đó cho đến khi di chuyển xác họ đi chỗ khác.

Số lượng người ở đó bao nhiêu không quan trọng (1 người hoặc một số người đều được). Vấn đề cần quan tâm ở đây là: Những người ở đó phải hết sức bình tĩnh; Tâm thái trong sáng; Luôn nghĩ những điều tốt đẹp cho người chết (nên chọn những người mà lúc sống họ quý mến, tin tưởng); Không tạo sự buồn bã, khó chịu hay bức tức, giận dữ, hoang mang, bám víu, khó xử, mà phải tạo cho họ có cảm giác thoải mái, yên tâm ra đi thanh thản và bình tĩnh chọn đường tái sinh tốt cho mình. Sở dĩ phải chọn người ở cạnh **là bởi**: Lúc sắp chết người ta thường không muốn chết, sợ cái chết (nếu không có sự chuẩn bị trước) nên sinh ra lo lắng, tiếc nuối, buồn phiền hoặc oán ghét, sợ hãi, hoang mang, bức tức.... Nếu có người ở bên nhắc nhở, khuyên nhủ, họ sẽ thấy yên tâm hơn, thanh thản hơn, kể cả khi chết rồi cũng vậy. Khi thần thức ra khỏi thân xác, thần thức nhạy cảm hơn 9 lần bình thường vì nó không còn bị chặn bởi thân thể. Nó có thể cảm nhận rất nhiều điều, ai nghĩ gì cũng biết ngay lập tức! Nếu người nào thù ghét họ, họ thấy khó chịu ngay lập tức. Người nào nghĩ tốt về họ, họ thấy bình an ngay lập tức.

2. Người ở cạnh giúp cho người sắp chết thế nào?

Theo dõi hơi thở của người đó; còn mình Liên tục niệm Nam mô A Di Đà Phật, hoặc OM MANI PÊMÊ HUNG; Nhắc người đó hãy toàn tâm toàn ý nghĩ về Đức Phật A Di Đà hoặc Đức Quán Thế Âm Bồ Tát (tùy vào lúc sống người đó thường hướng và thích vị Phật nào thì chọn và nhắc luôn vị Phật ấy cho người đó, hoặc nếu người đó lúc sống không hướng vào vị Phật nào thì do người ở cạnh chọn, ở Việt Nam, vì mọi người đã quen thuộc Đức Phật A Di Đà nên cứ chọn niệm Nam Mô A Di Đà Phật). Nếu người đó khó chết được vì đau đớn, hoặc nuôi tiếc thì khuyên họ cứ yên tâm mà đi, công việc sẽ có người khác làm thay, con cái đã khôn lớn, đừng lo lắng gì...để tạo cho người đó ra đi trong sự bình tĩnh nhẹ nhàng, không bận tâm gì, **chỉ có toàn tâm toàn ý nghĩ về Phật và niệm Phật.**

3. Làm gì cho người vừa tắt thở?

- Liên tục niệm **Nam mô A Di Đà Phật** và nhắc người đó hãy toàn tâm toàn ý nghĩ về Đức Phật A Di Đà, niệm **Nam mô A Di Đà Phật.**

- Tuyệt đối không được vì quá xúc động, quá thương xót mà buồn bã, gào khóc, gọi, nói, hoặc nghĩ là đừng đi, ở lại còn bao nhiêu việc phải làm... Làm như vậy sẽ níu kéo thần thức họ, làm cho họ dao động trong lúc đang cần sự tập trung.

- Để họ nằm yên đủ lâu; không nên động vào người họ (không sờ, nắm tay chân... nói chung là khắp người). Ở Tây Tạng để thật an toàn, người ta cứ để họ nằm yên như vậy trong 8 tiếng để chờ cho thần thức ra khỏi thân thể. Dấu hiệu nhận biết thần thức đã ra khỏi cơ thể hay chưa là hoàn toàn ở vùng ngực - tim, nếu không còn tí hơi ấm nào là thần thức đã ra khỏi cơ thể rồi. Để nhận biết, người ở cạnh có thể sờ vào ngực kiểm tra. Quá trình thần thức ra khỏi cơ thể nhanh hay chậm là tùy người, không có thời gian cố định, không ai giống ai. Nên từ lúc trút hơi thở cuối cùng đến lúc thần thức ra khỏi cơ thể có những người rất nhanh, chỉ sau 30 giây đến 2 phút, nhưng có những người phải sau 8 tiếng, đặc biệt là những người tu hành cao cấp, thậm chí là ba ngày sau vẫn chưa ra.

Trên thực tế có rất nhiều trường hợp, người vừa chết xong, người nhà phải vội vã lau rửa, thay quần áo và di chuyển ngay người đó (xuống nhà xác chẳng hạn). Nếu

trong những trường hợp không thể để được 8 tiếng (lý do bất đắc dĩ) thì chí ít chúng ta hãy đợi cho tới khi nào hơi ấm trong ngực người đó hết hẳn. Nghĩa là, **sau khi người đó tắt thở, ta chờ ít nhất từ 3 đến 5 phút hãy sờ ngực kiểm tra. Sau khi biết thần thức đã ra khỏi cơ thể, ta để thêm 2 đến 3 phút nữa.** Chú ý là **chỉ sờ tay vào từ ngực trở lên, ví dụ vai hoặc đỉnh đầu** người ấy để nếu thần thức chưa ra thì cũng là ta tạo điều kiện cho thần thức của người ấy thoát ra ở phần trên của cơ thể, đồng nghĩa với việc tạo điều kiện cho người ấy siêu thoát dễ hơn, nghĩa là dễ lên cõi cao (Phật, Trời, Người) và tránh bị xuống cõi thấp (Súc sinh, Ngạ quỷ, Địa ngục). Không nên **sờ vào người đó từ bụng trở xuống, đặc biệt là hai bàn chân.** Bởi vì, khi chúng ta động vào phần dưới dễ làm cho thần thức chú ý xuống phía dưới, và như vậy dễ dẫn đến tái sinh ở cõi thấp.

- Sau khi biết chắc thần thức người đó đã ra khỏi thể xác, có thể lau rửa, thay quần áo; di chuyển người chết đi chỗ khác... hoặc làm gì cũng được.

III. Những việc và những lời người sống cần làm và nói với người đã chết.

Người chết có thể bắt đầu tái sinh từ sau khi thần thức ra khỏi cơ thể cho đến hết 49 ngày, tùy vào nghiệp của mỗi người, người nhanh nhất có thể tái sinh ngay, người chậm là sau 49 ngày. Trong 49 ngày đó thần thức của họ có thể chọn chỗ tái sinh tốt hơn cho mình và tránh được việc xuống cõi thấp hơn nếu người đó hoàn toàn bình tĩnh, không hoang mang, hốt hoảng. Những lời người sống nói với người chết dưới đây là để cho người đó biết là mình đã chết, muốn làm gì nữa cũng không được và cần bình tĩnh, sáng suốt tìm nơi tái sinh cho tốt: Toàn tâm, toàn ý hướng về một vị Phật, cầu nguyện được Đức Phật giúp siêu thoát.

1. Nói (to, nhỏ hoặc nghĩ trong đầu) từ sau khi người đó chết (từ lúc thần thức ra khỏi thể xác) đến hết 49 ngày.

Bố (mẹ hay ông, bà...) ơi. Theo quy luật tự nhiên, sống ở đời ai cũng phải chết, Bố đã chết lúc giờ ngày tháng năm rồi, thân xác này không phải của bố, nó chỉ là cái áo cũ, cần phải bỏ đi, đừng bám chấp vào nó. Bây giờ Bố cần phải bình tĩnh để tìm cách siêu thoát, nghĩa là tái sinh về cõi cao (cõi Phật, cõi Trời, cõi Người), không tái sinh vào các cõi thấp (Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh). Bố hãy yên tâm, thanh thản mà siêu thoát, đừng lo lắng gì cho mẹ và các con, cháu, anh, em... Bố đã cho chúng con nhiều lắm rồi: nuôi chúng con khôn lớn, dạy chúng con nên người, công ăn việc làm ổn định. Chúng con đều đã trưởng thành, cuộc sống đầy đủ, hạnh phúc.

Bố cũng đừng lo lắng và sợ hãi nếu những cảnh tượng xấu hiện ra lúc này, đặc biệt là đừng phản ứng với chúng. Vì tất cả những gì hiện ra mà bố nhìn thấy bây giờ đều không có thật, đều là sự tưởng tượng của bố thôi. Lúc còn sống bố là người sống rất tốt, bố luôn làm việc tốt, giúp đỡ người khác, nay bố chết rồi không có ai hại bố đâu. Bố nhớ nhé, việc duy nhất cần làm bây giờ là bình tĩnh, không sợ hãi, không lo lắng, không hoảng hốt; **Bố hãy toàn tâm toàn ý hướng về Đức Phật và cầu nguyện Đức Phật A Di Đà để Ngài giúp Bố siêu thoát. Bố cứ nghĩ và nhắm đọc Nam mô A Di Đà Phật.....**

Tại sao lại phải nhắc như vậy? là vì: trong 49 ngày đó, 25 ngày đầu tiên người chết sẽ cảm nhận thấy những việc liên quan đến đời sống cũ của họ, kiếp sống họ vừa trải qua (thích về nhà mình, nhà con cái, về quê, gặp người thân...) và khi muốn đến chỗ nào có thể đến đó luôn. Ví như nhớ về người thân hay về quê cũ... thì ngay lập tức người thân, quê hương hiện ra với họ và họ đến đó được luôn, kể cả đến một nơi rất xa như Anh hay Mỹ đều được. Nếu khi sống họ hay làm điều xấu thì lúc này họ có thể tưởng tượng cảnh bị người đến đòi mạng, đòi báo oán v.v... Vì thế, họ sẽ phản ứng tiêu cực như tham luyến hoặc sợ hãi, không bình tĩnh lựa chọn. Trong lúc như vậy, nếu Thần thức của người chết cảm nhận được những lời dặn dò của người thân họ sẽ tin tưởng và yên tâm hơn.

Có một **điều nguy hiểm** là nhiều **người chết mà không biết mình đã chết**. Vì họ lại thấy mình trong một thân xác mới gọi là **Ý Sinh Thân** (họ tưởng tượng ra một cái thân giống hệt thân cũ lúc còn sống). Họ không biết Thân này không có thật nhưng họ vẫn tưởng mình như thế nên vẫn nghĩ mình đang còn sống, họ cũng không biết rằng những người xung quanh không nhìn thấy mình. Rất nhiều người chết rồi tưởng mình còn sống. Nguy hiểm ở chỗ: họ thấy mình vẫn đang sống mà những người xung quanh thờ ơ với mình, không nghe mình nói, không mời mình ăn uống... Họ cảm thấy không ai quan tâm đến mình nữa thì họ tức giận, buồn bã, hoang mang, sợ hãi hoặc lưu luyến, nuối tiếc.... Trong 25 ngày đầu tiên, nếu người chết ở trong trạng thái như vậy rất dễ bị tái sinh cõi thấp.

Trong 24 ngày sau, người chết sẽ nhìn thấy các cảnh tượng liên quan đến nơi tái sinh tiếp theo của họ. Tùy vào nghiệp lực mỗi người mà cảnh tượng gì hiện ra nhưng nói chung những cảnh tượng xấu như hoang vu, điêu tàn... là biểu hiện sẽ tái sinh vào cõi thấp. Nếu người chết bình tĩnh lúc đó thì có thể chủ động rời khỏi chỗ đó hoặc cầu nguyện Phật để ra khỏi chỗ đó, đến một chỗ tốt hơn.

2. Hồi hướng công đức cho người đã mất: Nói (to, nhỏ hoặc nghĩ trong đầu) từ sau khi người đó chết đến mãi mãi sau này vẫn tốt. (Sau khi đọc Thần chú, đọc kinh hoặc làm được 1 việc gì tốt, vui thì hồi hướng luôn, không kể bao nhiêu lần

trong ngày).

Con xin hồi hướng tất cả những công đức con đã tích tập được qua hành động này, trong ngày hôm nay, trong cuộc đời này, trong tất cả các đời quá khứ và tương lai cho Bố (mẹ ông, bà, bác, chú...) Nguyễn Văn A, đã qua đời lúc giờ ... ngày ... tháng ... năm để Bố... siêu thoát, tái sinh vào cõi cao, không bị đọa vào các cõi thấp. Cầu mong Bố... gặp được duyên lành, đến được với Phật Pháp, dẫn đến giác ngộ và giải thoát. Nam mô A Di Đà Phật.....

Khi được hồi hướng công đức, người chết cảm nhận được ngay và trong lòng họ tràn ngập niềm vui, cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng. Khi đang ở trong một tòa nhà lạnh lẽo, nếu có ai hồi hướng công đức thì lập tức họ cảm thấy ấm lên ngay. Những công đức người sống chuyển tới, họ cảm nhận được ngay và có sức mạnh đẩy họ đi tái sinh ở cõi cao, nếu họ tái sinh ở cõi thấp rồi, nó có sức mạnh đẩy họ sớm thoát khỏi cõi thấp đi tiếp đến cõi cao hơn. Do vậy, hồi hướng công đức là vô cùng cần thiết.

3. Không khóc lóc vật vã, kêu la, kể lể nói với người chết sao lại bỏ nhà cửa, người thân mà đi... (suốt trong thời gian từ sau khi người đó chết, làm đám tang, đến hết 49 ngày). Cách thương xót tốt nhất là niệm thần chú rồi hồi hướng công đức cho họ; và đọc hoặc nghĩ như (mục 1 của III) đã nói ở trên. Vẫn có thể khóc chảy nước mắt nhưng không nên khóc và nghĩ theo kiểu sao bố nữ bỏ con mà đi ... Sẽ làm rối loạn người chết, họ cảm thấy họ là người có lỗi, họ không nở bỏ đi, thì rất khó tái sinh tốt đẹp. Đây là điều chúng ta hay mắc phải. Vì vậy, khi chuẩn bị cho cái chết của người thân, cần phải nhắc nhở mọi người trong gia đình luôn chú ý tạo khung cảnh xung quanh bình an và yên tĩnh tối đa.

4. Cúng và khấn cho người chết. Người chết không thể ăn những món ăn được cúng mà chỉ có thể "ăn" bằng cách ngửi mùi hương. Trong 49 ngày con cháu nên cúng những thứ nhẹ nhàng có mùi thơm, như hoa quả, hương thơm thì càng tốt.

Không nên cúng những thứ mà phải giết chóc để có được, gây nghiệp xấu giết chóc cho người chết. Nên khấn với người mất để họ luôn luôn hướng về Đức Phật (như mục 1 của III). Nên tránh khấn: mời Bố về ăn cái này, cái kia; chúng con nhớ bố lắm; còn bao nhiêu việc dở dang, con biết làm thế nào? Bố về đây phù hộ cho con... Nghe vậy, họ cảm nhận được, nhưng không thể làm gì được thì họ càng buồn. Nói tóm lại: Suốt trong 49 ngày, người chết cần luôn hướng đến Đức Phật, còn người sống vẫn nên nhắc nhở người chết (nói chuyện, khấn) hằng ngày.

5. Không nên làm cỗ tràn lan: Tốt nhất là không nên giết thịt gia súc, gia cầm

làm cỗ tràn lan, không tốt cho người chết. Nhưng nếu vẫn cứ phải làm (vì lý do bất khả kháng) thì nên hạn chế tối đa việc phải giết hại động vật (có thể ra chợ gặp gì mua nấy-không mua con sống) nhân danh người chết, sẽ không tốt cho họ. Trong lúc làm cỗ ở quê hay ở đâu cũng vậy, nên đọc (to, nhỏ hoặc nghĩ trong đầu) những ý sau: Nam mô A Di Đà Phật.... Hôm nay, gia đình chúng con làm lễ mai táng (đưa cốt hoặc là đưa thi hài) cho Bố con là..... Anh em họ hàng chúng con có làm mấy mâm cơm để ăn bữa trưa với một số thức ăn được chế biến từ những chúng sinh là gà, lợn... Đây là bữa ăn cho những người sống chứ không vì Bố của chúng con. Con xin cảm ơn các chúng sinh đã phải hy sinh tính mạng của mình cho bữa ăn hôm nay của anh em, họ hàng chúng con. Cầu mong các chúng sinh này được siêu thoát lên cõi cao hơn, gặp được duyên lành đến với Phật Pháp, dẫn đến giác ngộ và giải thoát. Con cầu mong Đức Phật giúp chúng con cứu vớt các chúng sinh này. Nam mô A Di Đà Phật ...

Chú ý: Trong lúc đọc lời nào cũng vậy, tâm người đọc phải trong sáng, chỉ nghĩ đến việc đó một cách thực lòng chứ không được làm cho xong chuyện (không được vừa nói vừa nghĩ việc khác). Bởi vì người chết có khả năng cảm nhận tâm người sống và họ sẽ buồn nếu nhận thấy điều đó.

6. Hãy để các đồ vật của người chết (mà lúc sống họ rất gắn bó, rất thích) vào một chỗ ngay ngắn, gọn gàng đến hết 49 ngày, không cho người khác, không vứt đi, không bỏ lung tung, vương vãi, làm cho họ có cảm nhận bị coi thường, không tôn trọng, không cần mình, ghét bỏ mình, gây cho họ sự tức giận, bực dọc. Bởi vì trong 49 ngày vẫn đang là thời gian thần thức của người đó chọn nơi tái sinh, vẫn cần sự yên bình, thoải mái. Họ vẫn có thể biết được người sống đang làm gì với những tài sản thuộc về mình và vẫn có thể hiểu làm nếu người sống tạo ra những hành động không cần thận.

7. Những người trong gia đình, họ hàng (ít nhất trong thời gian 49 ngày), không nên cãi cọ nhau, chỉ trích nhau, đặc biệt là tranh giành tài sản, đất đai... Trong gia đình nên sống vui vẻ, hòa thuận, và luôn nhắc (như mục 1 của III), hồi hướng công đức (như mục 2 của III) cho người đã chết. Vì: Sau khi chết họ rất hay trở lại nơi thân thuộc nhất, quý mến nhất. Vì thế chúng ta nên tạo một không gian sống hòa thuận để không ảnh hưởng đến tâm thức người chết, ví dụ như không nên cãi nhau, không bàn mưu tính kế việc xấu, không tranh giành quyền lợi, khiến họ bị dao động. Nói chung, làm gì cũng phải chú ý giữ sự hòa hợp, đặc biệt là ở những nơi mà lúc sống người đó gắn bó.

IV. Vài điều lưu ý: Tất cả những việc người sống làm cho người chết này là đúng với ý nghĩa của câu các cụ ta vẫn nói "Nghĩa tử là nghĩa tận", ta nên làm hết sức

mình có thể để tạo cho người chết có tâm thái an bình và chủ động tìm nơi tái sinh tốt nhất. Cũng có trường hợp người sống đã làm hết sức với người chết, nhưng kết quả là người đó vẫn phải tái sinh xuống cõi thấp, là bởi 2 lý do:

- **Thứ nhất:** Nghiệp của người đó quá nặng, theo vận hành của dòng nhân quả, nghiệp lực sẽ đẩy họ xuống thẳng cõi thấp, không cứu vãn được.
- **Thứ hai: Cái ảnh hưởng mạnh thứ nhì đến cái chết và sự tái sinh như thế nào là Cận tử nghiệp**, tức là cái nghiệp do người đó tạo ra lúc sắp chết và trong quá trình chết.

Ví dụ: có người lúc sống rất tốt nhưng lúc sắp chết gặp người là thù địch của họ đến bên giường chửi mắng hoặc nói xấu họ, khi ấy họ sẽ lâm vào trạng thái vô cùng khó chịu, tức giận, và sự tức giận ấy rất dễ đẩy họ xuống cõi thấp. Vì tâm trạng của người chết luôn lo sợ, hoảng loạn, mất bình tĩnh, giận dữ thì tự mình đã mất phương hướng, không biết làm gì cho đúng; đồng thời trong lúc cuồng họ sẽ không nghe được, hoặc không chịu nghe những gì người sống hướng dẫn, mà gặp gì thì làm nấy. Ví dụ: có người anh em, họ hàng (đã chết) là Nga quý đến rủ thì mừng quá đi theo luôn, thế là tái sinh về cõi Nga quý; hoặc vong của những con vật hay con người bị người đó (lúc còn sống) làm hại, đến đòi mạng, làm cho người đó hoảng sợ dễ dẫn đến tái sinh ở cõi thấp. Do vậy, tốt nhất là cần có sự kết hợp giữa người sống hết lòng giúp đỡ và người chết bình tĩnh hợp tác. **Để có được sự kết hợp ấy, lúc sống người đó tốt nhất là đã có sự hiểu biết về cái chết, sự tái sinh sau cái chết và cần chuẩn bị cho cái chết như mục I đã nói.**

V. Sau khi chết nên chôn xác hay hỏa táng?

Không nên chôn xác mà nên hỏa táng (có thể để tro ở trong nhà hoặc đem rải ra sông/biển). Vì chôn xác có một số điểm bất lợi:

Thứ nhất: Làm cho người chết bám chấp vào cái xác không đi đầu thai nữa. Họ nghĩ rằng mộ của mình là ngôi nhà mới. Thay vì đi tái sinh vào một chỗ tốt thì họ trở thành nga quý để được ở quanh ngôi mộ của mình. Đặc biệt ở Việt Nam, người chết thường nghĩ: **cái xác ở đâu tôi ở đấy!** Tốt nhất là nên nói với người thân và với chính mình ngay khi còn sống là cái xác này chết đi là hết; Chết rồi không cần xác nữa.

Thứ hai: Có thể bị vong linh khác nhập vào xác làm những điều xấu. Ma quỷ rất cần xác để nhập vào, quấy nhiễu người sống, thời nay điều này ít gặp nhưng thời xưa là chuyện bình thường.

Thứ ba: Lỡ có người đến phá mộ, trần yểm, hoặc bị trẻ chăn trâu đi qua vô tình phá bát hương. Nếu người mất là ngạ quỷ, bám luyến vào thân xác thì ai đến làm gì mộ mình thì khó chịu lắm, đặc biệt là phá bát hương, thậm chí cỏ mọc nhiều cũng chạnh lòng, họ nghĩ là con cháu chẳng quan tâm. Trong khi việc của họ đáng ra là phải bỏ cái xác đi vì đó là cái áo cũ, hỏng rồi, thì họ lại muốn ngôi mộ của cái xác lúc nào cũng phải thơm tất. Việt Nam có một hủ tục nên tránh là chôn xuống rồi lại đào lên, rửa sạch sau đó lại chôn lại. **Điều này làm cho người chết cảm thấy cái xác rất quan trọng đối với họ, họ không muốn bỏ đi nữa. Hoặc người chết sẽ tức giận vì cái xương này bị xếp sai, rửa không sạch ...** rất nhiều thứ xảy ra quanh quá trình ấy làm họ không thoải mái, càng khó siêu thoát. Vì quyền lợi của người đã khuất, chúng ta nên chiến thắng những hủ tục trong truyền thống của người Việt Nam.

Hỏa táng không hề nóng mà nếu có thấy nóng hoàn toàn là do người chết tưởng tượng ra như đã nói ở trên trong 49 ngày trước khi tái sinh. Bởi vì, khi thần thức đã ra khỏi thân xác rồi thì làm sao còn thấy nóng được? Vì vậy nếu người sống có lời nhắc nhở người chết là đã chết rồi thì cái xác chỉ như một cái áo cũ đã được thay ra, không còn là họ nữa, người chết nhận ra và bỏ sự bám chấp vào cái xác đi thì họ sẽ cảm thấy hết nóng.

Tài liệu của nhóm Từ Thiện Trong Suốt

Hà Nội, ngày 2 tháng 4 năm 2014 (3/3/Giáp Ngọ)