

BỆNH TẬT VÀ NHỮNG BƯỚC CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT

A. BẢN ĐẦY ĐỦ	4
I. UNG THƯ KHÔNG PHẢI LÀ HẾT.....	4
1.1 Làm gì để bệnh nhân không bị khủng hoảng, suy sụp?	4
1.2 Quan trọng là khi sống, bạn làm được gì?	5
1.3 Không có ai thực sự chết	6
1.4 Đối diện với bệnh tật, ung thư một cách trí tuệ	7
II. HIỂU VỀ CÁI CHẾT GIÚP CHÍNH MÌNH VÀ NGƯỜI THÂN CÓ TÁI SINH TỐT ĐẸP	9
2.1 Khi chết, điểm cốt yếu là BÌNH TĨNH.	9
2.2 Những điều quan trọng cần NHỚ	11
2.3 Những lời khuyên trong nửa đầu của 49 ngày (24,5 ngày đầu tiên)	16
2.4 Nửa sau của 49 ngày (24,5 ngày tiếp theo) – Chọn tái sinh mới	23
III. ĐÓN NHẬN CÁI CHẾT NHƯ THẾ NÀO?	27
3.1 Nhất tâm hướng Phật	27
3.2 Quan trọng là tin Phật	29
3.3 Nỗi sợ sẽ tan đi	31
3.4 Cái chết đẹp nhất	34
IV. “TẬP CHẾT” NHƯ THẾ NÀO?	37
4.1 Quán tưởng Đức Phật A Di Đà trên đỉnh đầu	37
4.2 Sám hối trước Đức Phật A Di Đà (3 lần)	37
4.3 Niệm A DI ĐÀ PHẬT hoặc OM MANI PADME HUM	38
4.4 Lời dặn của Thầy	38

B. BẢN RÚT GỌN DÀNH CHO NGƯỜI ỐM, NGƯỜI CAO TUỔI

..... 40

I. CHẤP NHẬN BỆNH TẬT LÀ NHÂN QUẢ 40

- 1.1 Làm gì khi bệnh tật?40
- 1.2 Quan trọng là khi sống, mình làm được gì?41
- 1.3 Không có ai thực sự chết41
- 1.4 Đối diện với bệnh tật và cái chết một cách trí tuệ.....42

II. HIỂU VỀ CÁI CHẾT GIÚP CHÍNH MÌNH VÀ NGƯỜI THÂN CÓ TÁI SINH TỐT ĐẸP..... 43

- 2.1 Khi chết, điểm cốt yếu là BÌNH TĨNH.43
- 2.2 Những điều quan trọng cần NHỚ43
- 2.3 Những lời khuyên trong nửa đầu của 49 ngày (24,5 ngày đầu tiên)46

III. ĐÓN NHẬN CÁI CHẾT NHƯ THẾ NÀO?..... 48

- 3.1 Nhất tâm hướng Phật.....48
- 3.2 Nỗi sợ sẽ tan đi.....49
- 3.3 Cái chết đẹp nhất50

IV. “TẬP CHẾT” NHƯ THẾ NÀO? 52

- 4.1 Quán tưởng Đức Phật (hoặc ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu.....52
- 4.2 Sám hối (3 lần):52
- 4.3 Niệm PHẬT52
- 4.4 Lời dặn của Thầy52

C. HỎI ĐÁP LIÊN QUAN ĐẾN SINH TỬ' 53

I. TÁI SINH VÀ SIÊU THOÁT 53

II. NGHIỆP LỰC 54

1. Đột tử chắc chắn xuống cõi thấp, điều này đúng hay sai?55
2. Tự tử là rất xấu, tuyệt đối cần tránh.57
3. Lựa chọn khi tái sinh: Hãy chọn tu hành.58
4. Quan trọng là nhất tâm hướng Phật – Hãy niệm Phật.59
5. Tại sao nên nói chuyện thành tiếng với người chết?.....60
6. Mình hiểu biết và tự tin vào lẽ phải, thì sẽ nói được cho người thân hiểu.....61
7. Tục lệ nên đi kèm hiểu biết63
8. Người mất đang ở cõi nào? Báo mộng có ý nghĩa gì?66
9. Không nên gọi hồn người thân đã mất.....68
10. Tại sao bàn thờ bị khuấy động thì gia đình gặp chuyện?.....69
11. Giấc mơ có chính xác không?72
12. Xây nhà thờ tổ hay xây mộ thật to, thì có công đức không? .73

A. BẢN ĐẦY ĐỦ

I. UNG THƯ KHÔNG PHẢI LÀ HẾT

(Con gái chị Dung – 18 tuổi, bị ung thư máu thể M3, được chẩn đoán chỉ có thể sống được 5 – 10 năm nữa. Chị đã gặp Thầy Trong Suốt tại buổi ăn sáng ở quán chay sau lễ Phóng sinh thường kỳ).

1.1 Làm gì để bệnh nhân không bị khủng hoảng, suy sụp?

Chị Dung: Hiện tại, con gái em chưa biết mình bị bệnh nặng. Cháu chỉ hơi lơ mơ thôi. Em mong dần dần con chấp nhận sự thật.

Thầy Trong Suốt: Phải đối diện thôi. Mình nên nói về đạo Phật cho con nghe, cho nó chấp nhận. Theo cách nhìn của đạo Phật thì đó là nhân quả.

Thứ nhất, nhân quả không chỉ trong một đời mà có nhiều đời nhân quả.

Thứ hai, nhân quả không chỉ bởi một người mà có cả họ hàng, dòng tộc. Đó là biệt nghiệp và cộng nghiệp. Biệt nghiệp là những nghiệp mình đã gây ra. Cộng nghiệp không phải do mình gây ra, nhưng một người nào đó gần gũi với mình gây ra, thì mình cũng phải chịu ảnh hưởng một phần.

Hãy giúp con hiểu về nhân quả! Khi đã hiểu thì con sẽ không thấy bất công nữa. Điều khủng hoảng nhất của người bệnh ung thư là cảm giác bất công: “Tại sao điều này lại xảy ra với tôi? Tôi là người tốt, vì sao tôi lại bị bệnh?”... Những điều mà họ cho là bất công khiến họ suy sụp tinh thần.

Nếu người ta thấy bình thường, không bất công gì thì họ không bị suy sụp. Muốn vậy thì họ phải hiểu về nhân quả. Hãy dành thời gian giúp con hiểu nhân quả, nhờ thế con sẽ tiếp nhận chuyện này dễ dàng hơn.

Một người tin vào nhân quả thì sẽ không thấy bất công nữa. Bất kì chuyện gì xảy ra cũng không thấy bất công. Không bất công thì sẽ không suy sụp. Không thấy bất công thì người ta có một lối thoát.

*Bệnh tật xảy ra là do nhân quả.
Chấp nhận nhân quả, người bệnh sẽ có một lối thoát*

Vì thế mọi người nên hiểu đúng về nhân quả, chấp nhận nhân quả. Đầu tiên là thế.

1.2 Quan trọng là khi sống, bạn làm được gì?

Thầy Trong Suốt: Ai rồi cũng phải chết! Có gì đảm bảo con gái em sẽ chết trước các anh các chị ngồi đây không? Ví dụ ngày mai, ai đó trong số những bạn này đi ra đường, bị ô tô đâm, họ có thể chết trước cả bố mẹ mình, đúng chưa? Mình cứ nghĩ rằng mình sẽ sống lâu, nhưng chắc gì mình đã sống lâu hơn đứa con bị bệnh đó, có khi mình còn chết trước nó. Nhiều gia đình có con bị bệnh mà bố mẹ còn chết trước.

Nói như vậy để thấy, bị bệnh hiểm nghèo hay chết không phải là điều kinh khủng. Ai cũng có thể bị chết. Mình phải hiểu, ai cũng có thể chết, vào bất kì lúc nào. Vấn đề cần quan tâm là, mình làm được gì khi còn sống, chứ không phải khi nào mình sẽ chết.

Chúng ta phải đổi cách nghĩ đi! Hãy làm cho con hiểu điều đó. Nói với con: “**Quan trọng là khi sống, con làm cái gì, chứ không phải khi nào con chết**”. Có gì đảm bảo con sẽ chết sớm hơn hay chết sau bố mẹ đâu? Thế nên, câu hỏi đúng ở đây là: “**Khi sống con làm được gì? Con sống có ý nghĩa không? Con học được cái gì? Con thay đổi được điều gì?**”.

Khi sống làm được gì quan trọng hơn khi nào chết. Từ giờ đến lúc đây, nếu có thời gian thì em hãy chuẩn bị cho con những hiểu biết đó. Con sẽ tiếp nhận bệnh tật theo một cách khác.

1.3 Không có ai thực sự chết

Thầy Trong Suốt: Bác sĩ nói khả năng điều trị bệnh của con như thế nào?

Chị Dung: *Bác sĩ nói, nếu cháu vượt qua được tháng điều trị đầu tiên thì sẽ có 4 đợt điều trị tiếp sau đó. Và khả năng tốt nhất là kéo dài được từ 5 đến 10 năm.*

Thầy Trong Suốt: Được, 5 đến 10 năm là làm được rất nhiều điều. 5 đến 10 năm thì có thể tu hành được. Nếu một người được sống 5 đến 10 năm nữa, thì điều ý nghĩa nhất mà họ cần làm là gì?

Các bạn: *Tu hành.*

Thầy Trong Suốt: Khi đã tu hành, thì đầu tiên, tái sinh của mình sẽ khá hơn. Thứ hai, mình sẽ sống bình an hơn, chết thanh thản hơn. Tối thiểu là thế, chưa nói gì cao siêu như giác ngộ, v.v... Tối thiểu thế đã là khá rồi.

Mình muốn con bớt lo, thì trước hết, mình phải bớt lo. Mình không thể đầy lo lắng, song lại nói: “Con ơi, đừng lo!”. Vì thế anh chị cũng phải tập. Mình nghĩ được như vậy thì mới truyền sang con được. Chứ mình còn nghĩ: “Chết khủng khiếp lắm!”, thì con mình cũng sẽ nghĩ chết là khủng khiếp.

Nhưng nếu tu hành thì mình hiểu: Chết cũng chỉ là một sự thay áo, chuyển từ bộ quần áo này sang bộ quần áo khác. Hiểu Phật pháp thì thấy tái sinh chỉ là thay bộ quần áo mà thôi.

Đời này mình là cô gái, đời sau mình là chàng trai. Thay bộ quần áo khác, bộ quần áo cũ hỏng rồi. Quần áo là thân thể. Cái thân thể này cũ hỏng rồi thì phải thay bằng thân thể khác. Có người sở hữu cái áo

bền hơn người khác, tức là sống lâu hơn đấy. Thân thể mình là cái áo, khi áo hỏng thì phải thay cái áo khác. Áo cũ này không che được nắng, không che được mưa nữa.

Nên chết cũng chỉ là một sự chuyển tiếp từ vai diễn này sang vai diễn khác, từ bộ quần áo này sang bộ quần áo khác, từ thân thể này sang thân thể khác. Chứ không ai thực sự chết cả.

*Thân thể này là một cái áo. Áo này hỏng thì thay áo khác.
Nên chết chỉ là sự chuyển tiếp.
Không có ai thực sự chết cả!*

Hiểu điều đó thì mình sẽ thấy: Chết không khủng khiếp như mọi người tưởng. Chết không phải là hết. Cái chết chẳng có ý nghĩa gì. Người ta sẽ bước tiếp trong cuộc du hành của họ. Đời này tôi là một cô gái 18 tuổi, đời sau tôi là một chàng chiến binh, mặc bộ quần áo khác, làm những việc khác. Tất cả những kiến thức ấy trong nhà Phật đều giải thích cặn kẽ. Anh chị nên hiểu để thấy cái chết không hề kinh khủng như mình tưởng.

1.4 Đối diện với bệnh tật, ung thư một cách trí tuệ

Thầy Trong Suốt: Hiểu về cái chết thì mình mới hiểu giá trị cuộc sống. Mình hiểu rằng, sống bao lâu không quan trọng, quan trọng là làm được gì cho cuộc sống. Người nghiện hút sống 70 năm không bằng người tử tế làm nhiều việc phúc đức mà chỉ sống có 7 năm.

Mình phải ngấm những điều ấy thì mới làm cho con mình ngấm được. Phải hiểu rõ thì mới nói cho con được. Bố mẹ ảnh hưởng tới con cái qua cách suy nghĩ của chính mình. Con thấy bố mẹ lạc quan, không buồn bã; Bố mẹ không sợ chết; Bố mẹ quan tâm việc sống thế nào hơn là lo lắng khi nào chết... Thì dần dần con mình cũng sẽ nghĩ như vậy.

Người Việt Nam thích sống lâu. Sống thế nào mới quan trọng chứ không phải sống dài hay ngắn. Vậy mà ít người quan tâm đến điều ấy lắm. Câu chuyện hôm nay về một bạn trẻ bị ung thư máu sẽ giúp mọi người suy nghĩ và tự trả lời câu hỏi:

“Mình muốn sống lâu hay muốn sống thế nào?”.

Khi nào mình nhận thấy: “Nếu ngày mai tôi chết, tôi chẳng còn ân hận gì” – thì có nghĩa là mình đã biết cách sống. Ai mà nghĩ: “Nếu ngày mai tôi chết, tôi có đầy tiếc nuối, đầy điều ân hận” – thì chứng tỏ người đó chưa biết sống. Phải tập cách sống sao cho có ích.

Điều đáng tiếc duy nhất là mình chưa tu hành giác ngộ được, còn tất cả việc đời thì chẳng có gì đáng tiếc cả. Cô bé ấy mà biết cách sống thì còn hơn những người sống lâu đến 70 tuổi xong lại có một cuộc đời vô nghĩa. Hãy dạy con cách sống tốt, sống có ích.

Nếu bạn đó có thiên hướng theo Phật pháp, có thể hiểu những điều liên quan đến tu hành thì dẫn đến gặp Thầy. Nếu không thì cuộc đời còn có nhiều thứ ý nghĩa khác. Có những người tu hành mà khỏi bệnh đấy. Cuộc đời kì diệu lắm! Có những người bệnh nan y, nhờ tu luyện mà khỏi bệnh. Không ít trường hợp như vậy đâu!

Lúc đầu thì cần chống chọi với bệnh tật đã, nhưng sau đó thì cần thay đổi tinh thần. Chuyện đó có thể làm được!

Ở đây có ai dám đảm bảo rằng, mình không bị ung thư không?

Mọi người: *Không ạ!*

Thầy Trong Suốt: Có khi trong người có mầm bệnh ung thư rồi cũng nên. *(Mọi người cười)*

Cho nên sống thế nào quan trọng hơn khi nào chết. Đúng chưa? Đây, hãy tập cách sống có ích! Đừng đợi đến lúc biết tin mình bị ung thư thì choáng váng, vì mình đã sống mấy chục năm vô nghĩa mất

rồi. Quá phí! Với cuộc sống như hiện nay thì Việt Nam chắc sẽ còn nhiều người bị ung thư.

Cách sâu sắc nhất để đối diện với nỗi đau ung thư là mình không còn niềm tin “Tôi là thân thể này” nữa. Khi mất đi niềm tin “Tôi là thân thể này” thì tất cả bệnh tật sẽ trở nên vô nghĩa. Tập tốt thì sẽ đến được trình độ đầy, sẽ biết “Thân thể này không phải là tôi. Tôi không phải thân thể này”. Khi ấy, tất cả vấn đề của thân thể không còn là vấn đề với tôi nữa.

Khi ấy thì ung thư thoải mái, không sợ. Như cái áo hồng phải thay thôi mà, chẳng vấn đề gì, tôi thay áo khác, xoẹt một cái là xong. Đây là thứ mà những người tu hành có thể đạt được. Lúc ấy họ không còn bất kể vấn đề gì với bệnh tật nữa, bệnh tật chỉ xảy ra với thân thể. Vậy thì, thay áo thôi!

*Thân thể này không phải là tôi.
Tôi không phải là thân thể này.
Khi ấy, vấn đề của thân thể, không còn là vấn đề với tôi nữa.*

(* Sau khi gặp thầy Trong Suốt và tham gia phóng sinh đều đặn, một thời gian sau, cũng tại một buổi ăn sáng sau Phóng sinh, chị Dung đã chia sẻ niềm vui với nhóm Phóng sinh Trong Suốt vì con gái đã ổn định trở lại và đi học được).

II. HIỂU VỀ CÁI CHẾT GIÚP CHÍNH MÌNH VÀ NGƯỜI THÂN CÓ TÁI SINH TỐT ĐẸP

2.1 Khi chết, điểm cốt yếu là BÌNH TĨNH

Thầy Trong Suốt: Đầu tiên, mình phải hiểu rằng chết không phải là hết. Chết chỉ là một sự thay đổi chứ không phải kết thúc, và mình sẽ đi tiếp sang những kiếp khác. Thời gian chuyển từ kiếp này sang kiếp khác gọi là thời gian chuyển tiếp hoặc giai đoạn trung âm. Giai

đoạn này kéo dài khoảng 49 ngày. Đó là lý do người Việt mình thường cúng giỗ 49 ngày sau khi người thân qua đời. Bởi 49 ngày đó đánh dấu người đấy bắt đầu tái sinh vào một cõi khác, một chỗ khác.

Đối với người thân trong gia đình hay với chính mình, nếu không được chuẩn bị tốt thì quá trình này sẽ rất bất an và thường dẫn đến một tái sinh xấu, có thể trở thành ma quỷ hay thành con thú, và rất dễ gặp chuyện không hay. Vì vậy, mình nên chuẩn bị cho bản thân và cho người thân để có một cái chết bình an và đúng cách. Nhờ đó, sẽ có được tái sinh tốt và không bị rơi vào những cõi thấp.

Điểm cốt yếu trong quá trình này là Sự bình tĩnh. Vì khi chết, mình sẽ gặp nhiều cảnh khác nhau, mà ở đấy nếu không có sự bình tĩnh, thì mình sẽ phản ứng một cách tiêu cực.

Ví dụ, mình sẽ gặp những người, lúc còn sống, họ thù oán mình. Họ mất rồi, nhưng lúc đấy có thể đến đòi nợ mình. Hoặc oan hồn của những con vật mình giết, lúc mình còn sống, có thể đến đòi nợ mình. Hoặc những điều mình ân hận, nuối tiếc khi còn sống, có thể ghim giữ chân mình, khiến mình không siêu thoát được, và trở thành con ma quanh quẩn quanh nhà.

Nên việc chuẩn bị cho cái chết là điều cực kỳ quan trọng đối với người sống. Cực kỳ quan trọng! Nếu hiểu không đúng, hoặc chuẩn bị không tốt, có thể dẫn đến hậu quả tiêu cực.

*Khi chết, mình sẽ gặp nhiều cảnh khác nhau, mà ở đấy nếu không có **sự bình tĩnh**, thì mình sẽ phản ứng một cách tiêu cực, dẫn đến hậu quả tiêu cực.*

2.2 Những điều quan trọng cần NHỚ

Đầu tiên phải nhớ rằng: Cận tử nghiệp, những điều xảy ra lúc gần chết ảnh hưởng rất mạnh đến chặng đường tiếp theo của một người. Cận tử nghiệp là rất quan trọng. Chúng ta phải cẩn thận trong lúc đây. Cận tử nghĩa là gần chết.

Khi một người mất đi, sau một khoảng thời gian nhất định họ mới ra khỏi thân xác. Ngay lúc hơi thở vừa ngừng lại thì thần thức chưa ra khỏi thân xác. Đây là điểm đầu tiên và rất quan trọng phải nhớ. Nên khi mới mất, cơ bản là trong 49 ngày chưa tái sinh, thì khung cảnh xung quanh người chết ảnh hưởng rất nhiều đến họ. Phải hiểu và nhớ kỹ điều này.

Thứ hai, phải nhớ rằng một người vừa mới chết, thần thức chưa ra khỏi thân thể, nếu lúc ấy người thân động vào người họ quá sớm, thì thần thức họ sẽ bị rối loạn. Đó là điều cần nhớ thứ hai, rất quan trọng!

Vậy nếu mình động vào người họ thì phải động chỗ nào? Từ ngực trở lên. Vì khi động vào phần thân thể bên dưới, tâm thức họ sẽ bị kéo xuống và rất dễ tái sinh những cõi thấp. Nếu có dịch chuyển thì chỉ chạm vào đầu, vai, từ trung tâm ngực trở lên thôi, không động vào bên dưới. Tốt nhất là không động vào, vì động vào sẽ ảnh hưởng đến họ.

Đặc biệt là tránh động vào gan bàn chân, chỗ tối kị là gan bàn chân. Thông thường, thần thức của một người cần khoảng 20 đến 30 phút để ra khỏi thân thể. Nhưng cá biệt, cũng có người phải mất đến vài tiếng. Đặc biệt, những người tu hành có thể 7 ngày cũng chưa ra khỏi thân. Nhưng ở đây, chúng ta là những người bình thường, nên cần ít nhất vài giờ đồng hồ không động vào người mất. Cứ để họ nằm như vậy, xung quanh có thể làm việc này việc kia, nhưng không động vào cái thân xác họ. Nếu buộc phải động vào thì động phần trên thôi. Đây là điều rất quan trọng cần phải nhớ kỹ.

Nếu muốn kiểm tra xem thân thể người chết còn hơi ấm không (*thông thường mọi người hay làm như vậy*), thì có thể sờ vào ngực. Bởi chỗ này là nơi thần thức thoát ra cuối cùng. Nếu muốn biết thần thức thực sự ra hay chưa, chúng ta sờ vào đây này (*Thấy để tay lên ngực*). Nếu còn hơi ấm thì chưa ra, còn lạnh ngắt thì chắc chắn là ra rồi. Hãy nhớ không được sờ từ phần ngực này trở xuống. Kể cả bụng cũng không nên sờ, bụng cũng là chỗ đi xuống.

Thần thức của người bình thường thì chỉ từ 20 đến 30 phút là thoát ra. Nhưng mình không thể biết chắc được, nên tốt nhất cứ để yên vài giờ đồng hồ. Ở Tây Tạng, người ta thường để 8 tiếng cho chắc. Chúng ta có thể không cần đến 8 tiếng, chỉ cần kiểm tra ngực thấy lạnh ngắt rồi là được. Khi thần thức đã ra khỏi thân, thì chúng ta có thể động chạm vào thân thể. Đây là điều cần nhớ thứ hai.

Thứ ba, sau khi thần thức người chết ra khỏi thân, thì tâm thức của họ trở nên cực kỳ nhạy cảm. Bình thường, khi chúng ta còn thân thể này, cơ bản, chúng ta không cảm nhận được điều người khác nghĩ về mình. Nhưng khi ra khỏi thân thể này rồi, thì thần thức lập tức cảm nhận được ý nghĩ của mọi người về mình. Nếu bị một người thù ghét, thần thức cảm thấy khó chịu ngay, thấy được người khác yêu thương, thì thần thức cũng ngay lập tức cảm thấy dễ chịu. Cực kỳ nhạy cảm!

Nên nhiều người, khi ra khỏi thân rồi, thấy con cái tranh nhau gia tài, rồi giả vờ khóc cạnh thi thể bố mẹ, mà trong đầu đang nhẩm tính số tiền mẹ hay bố để lại cho mình bao nhiêu, những cảnh như vậy khiến người chết rất đau đớn.

Tất cả những việc liên quan đến tài sản thừa kế, nên để sau 49 ngày hãy giải quyết. Thần thức người chết nhạy cảm đến mức có thể cảm nhận được mọi suy nghĩ của người sống. Khi còn sống, họ không cảm nhận được suy nghĩ của người khác, nhưng khi mất thân xác rồi, họ cảm nhận tương đối rõ ràng suy nghĩ của những người sống

xung quanh. Nên người có tâm thức không ổn định, hay những người kẻ lẻ khóc than bên linh cữu, thì ngay lập tức, sẽ gây rối loạn cho tâm thức của người mất.

Nên chỗ bàn thờ tuyệt đối tránh để người thân gào khóc, chỉ cho những người tâm lý bình tĩnh vào để bày tỏ lòng thương cảm chia ly thì không vấn đề gì. Những người vào gào khóc kiểu như: “Bà ơi, sao nỡ bỏ con mà đi”, “Bà sống khôn chết thiêng về chứng giám”... Tất cả những lời đó có thể khiến người chết bất an, thì nên tránh. Nếu chúng ta biết trong họ hàng có những người như vậy phải dặn trước, hoặc ngày hôm sau mới cho đến, hoặc nếu đến thì phải bình tĩnh.

Thần thức khi đã ra khỏi thân thể thì nhạy cảm gấp 9 lần bình thường, nên thấy kẻ thù xuất hiện quanh quan tài hay bàn thờ của mình, thì lập tức cơn giận của người chết bùng lên rất nhanh và rất lớn. Vì thế, chúng ta chỉ nên để những người tử tế, bình thường xuất hiện xung quanh người chết thôi. Đây là điều thứ ba, chúng ta phải nhớ rõ. Tránh tất cả các thể loại khóc than, đặc biệt là những lời như: “Sao mẹ nỡ bỏ con mà đi...”, những câu than dễ khiến người chết trở nên nuối tiếc, bảm luyến là phải cực kỳ tránh.

Tại sao lại như vậy? Vì nếu tâm thức người chết bị kéo xuống, thì họ bị lạc vào những cảnh giới thấp sau khi tái sinh. Nên chúng ta cần tránh tất cả những động thái, tinh thần tiêu cực của chính mình và những người xung quanh có thể ảnh hưởng đến người mất. Tốt nhất là tránh suốt 49 ngày sau khi họ mất, nếu không, tối thiểu là 25 ngày đầu tiên. Trong nửa thời gian đầu tiên, tương đương 24,5 ngày, tất cả những cảnh tượng cũ hiện ra đối với người chết. Nửa thời gian sau, 24,5 ngày sau, sẽ hiện ra những nơi tái sinh sắp tới, khi ấy, cảnh cũ không còn ảnh hưởng quá mạnh mẽ nữa.

Như vậy là trong hơn ba tuần đầu tiên, chúng ta không nên dọn dẹp phòng của người chết, không nên động vào hay phân chia đồ đạc của họ, vì có thể họ sẽ không vui.

Có những người già cố chấp, khi sống thường khó chịu khi bị người khác kê đặt thứ gì đó quanh chỗ mình, nên trong khoảng 24,5 ngày đầu tiên, chúng ta hạn chế chia tài sản, thay đổi vị trí hay cho đồ của người mất cho những người khác v.v... Tránh làm tất cả những việc đấy. Chúng ta nên giữ môi trường xung quanh người mất yên bình nhất có thể, tránh tất cả tiếng ồn ào, kêu khóc, tránh những người hiềm khích, kẻ phá đám đến quanh quan tài hay bàn thờ. Đây là điều chúng ta cần phải nhớ.

Tục lệ của người Việt Nam thường khóc lóc, than vãn khi người thân qua đời, cứ tưởng thế là giúp người chết, nhưng thực ra là hại họ. Người thân có thể khóc bình thường không sao, nhưng khóc theo kiểu bù lu bù loa hay gào khóc là tâm thức người chết rối loạn ngay lập tức. Chúng ta phải nhớ, khóc thương thì không sao, nhưng tuyệt đối tránh khóc lóc hoặc nói những lời làm họ nuối tiếc như: “Sao vợ đẹp con khôn sao bỏ mà đi” hay kiểu: “Ôi em ơi sao em nỡ bỏ chồng bỏ con mà đi”... Đó là điều thứ ba chúng ta phải ghi nhớ.

Thứ tư, có thể người mất vẫn chưa biết mình đã chết. Nhiều trường hợp, khi thần thức người chết ra khỏi thân thể, họ vẫn tưởng tượng mình trong thân thể cũ, vẫn nhìn thấy mình có thân thể ấy, đó gọi là ý sinh thân.

Có trường hợp, thần thức, sau khi ra khỏi thân thể, cảm thấy thoải mái, vui vẻ, đi chơi khắp chốn, hai ba tuần sau trở về mới biết mình thực ra đã chết rồi. Tại sao lại như vậy? Vì khi không còn thân thể, một là đau đớn biến mất, hai là ý sinh thân khiến họ tưởng tượng thân thể vẫn như cũ nên không nhận ra mình đã chết rồi.

Việc không biết mình đã chết có nguy hiểm là họ bắt đầu cảm thấy những người khác không quan tâm đến mình nữa, họ nói không ai

nghe, họ gọi chẳng ai thừa. Đặc biệt, những người già không tỉnh táo, không hiểu rằng mình đã chết, lại nghĩ không hiểu sao con cháu thờ ơ mình thế rồi sinh buồn bực, đau khổ.

Khi người chết không biết thì chỉ cần một người nhắc nhở là họ sẽ nhận ra ngay. Ví dụ, người thân trong gia đình hay người gần gũi họ khi sống, nhắc rằng: “Bà hay ông đã mất rồi”, thì họ sẽ lắng nghe và hiểu ra, mình đã chết. Khi họ nhận thức được thực tế đó thì họ sẽ không còn cảm thấy khó chịu, đau khổ vì sự thờ ơ của mọi người nữa. Đó là điều mình cần nhớ.

Sau đó, tâm thức người chết sẽ tìm đến những cảnh tượng mà họ nghĩ tới. Có người hồi tưởng lại quá khứ thì tâm thức sẽ về quê, có người nhớ con trai ở Đức thì sẽ sang Đức, có người muốn ở lại xem con cháu hành xử có tử tế không thì sẽ loanh quanh ở ngôi nhà của mình... Tâm thức người chết lúc này rất nhạy cảm nên sẽ cảm nhận được suy nghĩ của người sống, nên chỉ cần người thân nói chuyện với họ, họ sẽ nghe thấy ngay.

Cận tử nghiệp - những điều xảy ra lúc con người gần chết - ảnh hưởng rất mạnh đến chặng đường tiếp theo của người đó.

Cần NHỚ:

-
- 1. Lúc mới chết, thần thức chưa ra khỏi thân thể ngay. Trong vòng 49 ngày, khi thần thức chưa tái sinh, thì khung cảnh xung quanh người chết ảnh hưởng rất nhiều đến họ.*
 - 2. Khi thần thức chưa ra khỏi thân, mà thể xác bị động vào quá sớm, thì tâm thức của người chết sẽ bị rối loạn. Trong vòng 8 tiếng, hoặc khi ngực chưa tắt hơi ấm, tránh động vào thân thể người chết. Nếu phải động vào, thì chỉ từ ngực trở lên.*
 - 3. Thần thức người chết nhạy cảm gấp 9 lần người sống, nên không than khóc ồn ào hay nói những lời gây luyến tiếc. Chỉ để những người có tâm bình tĩnh, tích cực ở xung quanh khu vực người mất.*
 - 4. Nói cho người mất biết là họ đã chết rồi và khuyên họ không nên vương vấn nữa.*
-

2.3 Những lời khuyên trong nửa đầu của 49 ngày (24,5 ngày đầu tiên)

Thầy Trong Suốt: Người sống mà hiểu biết thì giúp ích rất nhiều cho người chết, vì họ sẽ có những lời khuyên phù hợp với người mới mất. Ví dụ mình nói là: “Bà đã mất rồi, nên không cần phải ở lại để xem con cháu làm gì. Sắp tới bà sẽ đến một cõi khác, việc bà ở lại quanh gia đình là không cần thiết nữa!”.

Mình khuyên như vậy thì người mất sẽ hiểu họ không nên quanh quẩn ở đây nữa, ở lại xem con cháu không có gì vui, thậm chí nhiều khi còn thấy buồn, bởi con cháu, không phải ai cũng như ý mình.

Chưa kể, nếu ở lại quá lâu thì bản thân sẽ thành ngạ quỷ, tái sinh thành một vong hồn lữn quẩn quanh nhà, thì còn xấu hơn nữa.

Nên **người mất cần được khuyên là: Cuộc đời cũ của họ đã kết thúc và đừng vương vấn nữa.** Thông báo với họ rằng, họ đã chết rồi, họ không còn tồn tại trên đời nữa. Đây là một phần của lời khuyên.

Người chết rất hay quên. Mình nhắc họ là họ không còn, đừng vương vấn nữa, nhưng chỉ năm phút sau họ lại quên mất, vì tâm thức ở giai đoạn này rất dễ bị kích động. Vừa nghe mình nói xong thì họ đã nghĩ ngay chuyện khác, ví dụ nghĩ “ở quê như thế nào”, thế là tâm thức về quê ngay lập tức, không chờ đợi gì cả. Vì thế, mình nên nói nhiều lần chứ không chỉ một lần duy nhất. Nói nhiều lần để họ ghi nhớ, để hiểu mình đã mất rồi và việc vương vấn với đời sống này là không cần thiết, không còn một giá trị nào nữa. “Ở lại xem con cháu thế nào” cũng không giải quyết được gì mà chỉ có thể buồn thêm thôi. Hoặc ít nhất bị bám chấp lại đây và không siêu thoát được.

Nên trong các lời khuyên thì nhớ một lời khuyên quan trọng là: “Ông bà không cần ở lại đây nữa. Ông bà cần tìm một nơi siêu thoát, một chỗ tái sinh tốt đẹp, chứ không phải ở lại để xem con cháu”, hay là: “Ông bà cứ yên tâm ra đi, con cháu sẽ tự lo được”.

1. Hãy khuyên người mất là: Cuộc đời cũ của họ đã kết thúc và đừng vương vấn nữa. Nói nhiều lần để tâm thức nhạy cảm và dễ xáo động của người mất ghi nhận được.

“Ông bà ở lại cũng không làm được gì, hãy an tâm mà ra đi, con cháu sẽ tự lo được và sẽ hạnh phúc. Ông bà siêu thoát là cách tốt nhất để giúp con cháu. Ông bà thành ngạ quỷ thì con cháu khổ hơn nhiều” - Đó là những lời mà người chết cần nghe. Tránh tất cả những lời nói kiểu: “Ông bà hãy ở lại, phù hộ cho chúng cháu”... Ở lại không phù hộ được trong khi siêu thoát thì phù hộ được. Ông bà siêu thoát, ví dụ, ông bà được lên cõi trời, thì ông bà có khả năng phù hộ, trong khi ở lại thì chắc chắn ông bà thành ma, không thể phù hộ nổi. Nên tất cả những lời khẩn kiểu: “Ông bà về đây phù hộ...” phải nhắc nhở mọi người **không được khẩn như vậy nữa. Mà hãy khẩn là:** “Ông bà hãy tìm nơi siêu thoát, cháu cầu mong ông bà được siêu thoát!”. Chỉ làm thế là đủ.

Một điều nữa nên nhớ là người mất, tùy người, có khả năng cảm thấy đói. Có những người tâm thức cao, khi mất thân xác, họ không còn nhu cầu ăn uống gì nữa. Nhưng một số người tâm thức chưa phát triển tốt thì họ sẽ thấy đói. Do vậy, mình nên cúng những món ăn có hương thơm, vì họ có thể “ăn” được mùi thơm của thức ăn đó, chứ họ không thể ăn được bất kỳ thứ gì vật chất. Tuy nhiên, nên tránh những đồ liên quan tới sát sinh.

Trước đây, Thầy từng kể câu chuyện về những người sau khi chết, họ về báo mộng với con cháu rằng ông bà sắp lên cõi trời rất vui. Cả nhà mừng quá, mổ lợn mổ gà mời hàng xóm qua ăn mừng, thì tối hôm đó người nhà được báo mộng ngay rằng, vì việc sát sinh đây mà ông bà bị đọa xuống cõi thấp, thành ma quỷ. Nên chúng ta cần cúng đồ thanh tịnh, hoa quả, xôi v.v... những món ăn mà không cần sát sinh là tốt nhất.

Điều này cần phải nhớ kỹ, nếu chúng ta buộc phải theo tục lệ, thì nên hạn chế. Ví dụ, tục lệ ở quê phải giết con này con kia, thì hãy nhớ:

1. Hạn chế việc sát sinh, giết càng ít càng tốt.

2. Mình phải nói, hành động sát sinh này là vì con cháu, không phải vì ông bà. Mình phải nói ngay khi đang hành động. Nghĩa là, ngay lúc mổ lợn mổ gà thì cần nói: “Việc giết chóc này là vì những người sống, chứ không phải vì người chết”. Nếu mình không nói như vậy thì nghiệp xấu sẽ đổ sang người chết. Còn nói như vậy nghĩa là mình sẽ chịu cái nghiệp đấy. Giết gà giết lợn thực ra là vì người sống, vì phong tục của người sống, chứ không phải là nhu cầu của người chết, buộc phải giết con này con kia cho họ.

Trên bàn thờ nên cúng những món có hương thơm, điều này rất tốt và người mất sẽ yên tâm. Thông thường, nếu người quá cố không đi đâu xa, thì họ sẽ ở quanh bàn thờ, hoặc quanh chỗ họ mất như giường của họ, phòng của họ... Vì thế, những khu vực này cần giữ cho thanh tịnh, tránh ô nhiễm, ồn ào, tránh xô dịch, tránh động vào đồ đạc của người chết. Việc vội vã cho đi hoặc chia đồ của người quá cố cho người khác là không tốt.

Nếu chúng ta giữ được như vậy trong 25 ngày đầu, thì tối thiểu, ta không làm người chết rối loạn thêm. Nếu lời khuyên của chúng ta đủ mạnh mẽ và sâu sắc, thì chúng ta còn có thể khiến người chết bình tâm hơn trong ba tuần đầu tiên.

*2. Trên bàn thờ, nên cúng đồ thanh tịnh, hoa quả, xôi v.v... những món ăn mà không cần sát sinh.
Khẩn - nói với người mất hãy tìm chỗ siêu thoát và cầu nguyện cho họ được siêu thoát.*

Trong ba tuần đầu, mỗi người, tùy vào nhân quả của mình, sẽ trải qua các cảnh giới khác nhau. Ví dụ, có người gặp kẻ thù đến đòi nợ; có người gặp người tốt đến giúp, thậm chí đến giảng dạy; hay lúc sống làm nhiều điều tốt, thì sẽ được những vị thần tiên chỉ cách để tái sinh cho tốt. Nhưng nếu lúc sống làm nhiều nghiệp xấu, thì có thể những người xấu sẽ tìm đến đe dọa hoặc đòi chém giết.

Hãy nói cho ông bà, người quá cố hiểu, tất cả những cảnh hiện ra trong 49 ngày tới là do tâm họ tạo nên, cảnh đó không có thật. Nếu ông bà gặp cảnh nguy hiểm, thì đừng sợ mà hãy chú tâm cầu nguyện đến chư Phật, nhờ vậy họ sẽ thoát được.

Mình nói như vậy mà ông bà làm theo thì ông bà sẽ thoát được vì trong 49 ngày đấy tất cả những cảnh hiện ra toàn là do tâm thức tạo ra. Cái thân là do tâm thức. Khi mất rồi mà vẫn thấy có thân này, thì cái thân đó là do tưởng tượng mà ra. Nên tất cả các cảnh hiện ra cũng hoàn toàn do tâm thức. Mình nhắc ông bà, tất cả những cảnh từ giờ đến lúc tái sinh đều do tâm thức của ông bà, của cha mẹ tạo ra và nó không có thật. Vì vậy, bố mẹ không phải lo sợ nếu thấy cảnh xấu, chỉ cần nhất tâm cầu Phật bảo vệ, che chở, giúp đỡ thì sẽ thoát được hết. Nếu ông bà, cha mẹ tin và nghe theo mình, thì kể cả cảnh xấu hiện ra rồi cũng sẽ tan biến.

Lời khuyên thứ 3 dành cho người quá cố: “Ông/bà/cha/mẹ đã mất rồi, đừng bám víu nữa. Nếu có cảnh nào hiện ra thì đó chỉ là tâm thức thôi, đừng sợ hãi”. Lời khuyên đó sẽ giúp người mất yên lòng.

*3. Khuyên người mất: Nếu có cảnh nào hiện ra thì
đó chỉ là tâm thức thôi, đừng sợ hãi.
Khuyên họ cầu nguyện Phật bảo vệ, che chở, giúp
đỡ thì sẽ thoát được hết.*

Thứ tư, lời khuyên tốt nhất dành cho người mất là: Khuyên họ hãy hướng về Phật để tìm một con đường siêu thoát. Vì người mất gặp rất nhiều vướng mắc khác nhau trong cuộc sống, ví dụ: người thì đi tìm kẻ thù; người thì xông vào đâm đá kẻ vừa gây ra cái chết cho mình; người thì luyến tiếc tài sản không nỡ bỏ đi v.v... Những trạng thái sân hận, luyến tiếc như vậy lập tức khiến người chết tái sinh vào những cõi thấp. Nên lời khuyên thứ tư dành cho người mất là: “Bây giờ, tất cả đã biến mất, đời cũ đã qua rồi, ông bà đừng luyến tiếc, đừng giận hờn nữa. Việc duy nhất ông/ bà cần làm là nhất tâm cầu nguyện Phật để có một tái sinh tốt đẹp”.

Mình nên nhắc đi nhắc lại điều duy nhất người mất cần làm, không phải là về thăm con cháu, ở lại bên gia đình, không phải đi trả thù v.v... mà cầu nguyện để hướng đến một tái sinh tốt đẹp.

Nếu chẳng may, ai đó trong số những người ngồi đây bị chết, thì hãy nhớ mình đã ra khỏi thân thể rồi, không làm gì được cuộc sống này nữa, không thể quay về gặp người cũ để nói chuyện hay không thể trả thù ai nữa... Càng làm những điều như vậy, chúng ta càng dễ tái sinh xuống những cõi thấp. Việc duy nhất của chúng ta là cầu nguyện. Có thể cầu Đức Quan Âm Bồ Tát, Đức Phật A Di Đà để có một tái sinh tốt đẹp. Chỉ cần nhất tâm cầu nguyện thì ngay lập tức sẽ được linh ứng trong giai đoạn trung âm.

Trong lúc còn sống, lời cầu nguyện không linh ứng mấy vì chúng ta còn thân vật chất, không thể thấy được thế giới tâm linh. Nhưng khi đã mất thân vật chất, thì cầu gì sẽ được đấy, nghĩ gì thì ra cái đó.

4. Nhắc đi nhắc lại với người mất: Việc duy nhất cần làm là nhất tâm hướng Phật, cầu nguyện để siêu thoát và có tái sinh tốt đẹp.

Nên người mất cần nhất tâm hướng về Phật cầu nguyện, để siêu thoát, để có một tái sinh tốt đẹp. Chúng ta nhắc người mất như vậy và người mất nghe được là tốt nhất.

Trong vòng 49 ngày đầu tiên, tối thiểu một lần mỗi ngày, chúng ta nên nói chuyện như vậy với người đã mất. Ngoài ra, bất kỳ thời điểm nào trong giai đoạn 49 ngày đó, chúng ta nói gì với người mất thì họ đều nghe được. Dù tâm thức người mất đang ở nhà, hay đang ở nơi xa thăm con cháu, thì khi chúng ta nói, lời của chúng ta sẽ truyền đến họ ngay lập tức. Họ nghe được, nhưng có tin những lời đó hay không, lại là chuyện khác.

Ví dụ, lúc sống, mình không đối xử tốt với người ta, lúc chết, họ sẽ khó tin mình, đúng không? Lúc sống, mình coi thường họ, không bao giờ thăm nom, thì lúc họ mất, mình khuyên gì, họ cũng không tin. Vậy những ai, khi sống, có uy tín với người mất, sẽ là người tốt nhất để khuyên họ. Bởi ít nhất, người mất sẽ tin và nghe theo những lời khuyên này.

49 ngày là con số tương đối. Có những người chỉ mất vài tiếng là tái sinh luôn. Có những người 1 đến 2 tuần, có người 3, 4 tuần, nhưng 49 ngày là con số trung bình. Để an toàn, chúng ta sẽ nói lời khuyên người mất trong 49 ngày đầu tiên.

Ngoài lời khuyên, thì chúng ta tưởng tượng cái gì, người mất sẽ nhìn thấy cái đấy. Nên khi nói chuyện với người mất, chúng ta nên tưởng tượng xung quanh họ tỏa ra ánh sáng rực rỡ và rất an bình, hoặc hình dung cảnh Phật. Nhờ đó, người mất sẽ cảm nhận được trạng thái an bình. Mình nghĩ cái gì thì người mất sẽ nhìn thấy và cảm thấy cái đó. Đặc biệt, nếu chúng ta có cơ hội ở bên người mất lúc họ hấp hối hoặc khi vừa chết, thì chúng ta cần tưởng tượng ngay quanh thân xác này là một ánh sáng an bình, dễ chịu, theo đó, người mất sẽ cảm nhận được. Chúng ta có thể vừa niệm thần chú vừa tưởng tượng: căn phòng tràn ngập ánh sáng an bình, người mất cảm

nhận được sự an bình ấy. Vì người mất cảm nhận được tâm người sống, nên khả năng tưởng tượng của chúng ta càng mạnh mẽ, thì người mất cảm nhận càng rõ ràng.

Những điều trên là dành cho 24 ngày đầu tiên.

Khi nói chuyện với người mất, hãy tưởng tượng ra ánh sáng rực rỡ, an bình, tử tế, cảnh Phật. Vừa niệm chú vừa tưởng tượng... thì người mất sẽ cảm nhận được.

2.4 Nửa sau của 49 ngày (24,5 ngày tiếp theo) – Chọn tái sinh mới

Trong 24 ngày kế tiếp, tức nửa sau của 49 ngày sau khi mất, người ta chọn một chỗ tái sinh mới. Nếu khéo léo thì chúng ta còn có thể giúp người mất chọn được một tái sinh mới phù hợp và tốt đẹp hơn.

Sau 24 ngày đầu tiên, sau khi những cảnh cũ hiện ra thì những nghiệp cũ, câu chuyện cũ dần dần biến mất và người chết bắt đầu có cảm nhận về nơi tái sinh mới của mình. Họ có thể thấy mình ở giữa một hoang mạc, hay thấy mình trong một hốc đá, trong một cung điện nguy nga, hoặc ở giữa chợ đông người... Những cảm giác như vậy đều liên quan đến nơi tái sinh mới.

Thông thường, cảm giác liên quan đến ở những nơi chốn đông người cho thấy người chết sẽ tái sinh cõi người. Những nơi cô quạnh hay đầy muông thú thì dự báo tái sinh xuống cõi súc sinh hoặc cõi thấp hơn. Những nơi hào quang rực rỡ, ánh sáng đẹp đẽ thường là lên cõi trời. Nếu chúng ta có khả năng thì hãy nói để người mất hiểu: khi họ thấy mình ở chốn cô quạnh hay nhiều muông

thú, thì đây là chỗ sẽ dẫn đến những tái sinh xấu. Khuyên họ hãy cầu nguyện Đức Phật để có được một tái sinh tốt. Do nghiệp lực mỗi người nên có thể có nhiều cảnh hiện ra, người chết có nhiều lựa chọn để tái sinh, vì thế, khuyên họ nhất tâm cầu nguyện Phật là một lời khuyên rất tốt.

Tái sinh cõi nào phụ thuộc vào nghiệp của mỗi người, tâm thức của mỗi người. Những người có tâm thức tiêu cực thường thích đến nơi cô quạnh để đỡ phải tức giận, nên họ dễ bị tái sinh xuống cõi súc sinh hoặc cõi thấp hơn. Vì thế những lời khuyên của mình, vào thời điểm đó, rất có giá trị.

Trong vòng 24 ngày này, họ có thể thấy bố mẹ tương lai của mình. Họ có thể thấy cảnh một người đàn ông và một người phụ nữ đang giao hợp và sinh ra một bào thai. Họ bị cuốn hút bởi đôi vợ chồng này và họ tái sinh vào cái bào thai đấy. Nếu thân thức yêu quý người bố và hoặc không ưa người mẹ lắm thì dễ tái sinh làm con gái vào trong bào thai. Ngược lại, quý người mẹ và ghét người bố thì dễ tái sinh làm con trai. Nhưng điều này không tốt lắm, vì khi sinh ra, mình sẽ quý một người và ghét một người. Nên lời khuyên tốt nhất là hãy tìm một tái sinh, mà ở đó mình có thể tu tập được. Không nên bị cuốn hút theo bố mẹ tương lai, kiểu quý người này ghét người kia.

Ví dụ lời khuyên dành cho ông/ bà sau 24 ngày: “Đã đến lúc ông/ bà tìm một chỗ để tái sinh rồi. Nếu ông/ bà thấy bố mẹ tương lai thì hãy tìm đến nơi mà mình có thể yêu quý cả hai người và có thể tu hành được. Ông/ bà nên tránh những nơi mà mình ghét một người, thích một người”. Đôi khi, người mất không phải thấy hai con người mà là hai con thú đang giao hợp, vì thích cảnh đấy mà thành ra tái sinh vào bào thai thú. Mình khuyên họ nên tìm những tái sinh vào cõi người hay cõi cao hơn, tránh những cảnh hay nơi bố mẹ tương lai là chim, là thú.

Nói thêm, những chốn cô độc, lạnh lẽo là những nơi cần tránh. Nơi ẩm cúng, dễ chịu, đặc biệt tỏa ánh sáng màu trắng hoặc màu xanh da trời, là những nơi mà tái sinh sẽ lên cõi người hoặc cõi trời, thì nên đến. Tránh những nơi có các màu khác, đặc biệt là màu đỏ, màu đen, màu vàng và màu xanh lục. Khi hiểu sâu sắc thì mình có thể nói những lời khuyên như vậy. Vì lúc này người chết vẫn nghe được lời mình nói, nên ít nhất, khuyên họ tìm nơi ẩm cúng, dễ chịu chan hòa ấm áp, tránh nơi cô quạnh, bản thủ v.v... Ví dụ, họ thích một đôi chó và sắp sửa chọn tái sinh, nhưng nghe được lời mình thì họ sẽ tránh. Hoặc họ tìm đến một đôi vợ chồng nhưng khung cảnh xung quanh đỏ thẫm như máu, đó là dấu hiệu tái sinh xuống địa ngục hoặc ngạ quỷ, dù đôi vợ chồng hiện ra nhưng tái sinh là làm con của hai con ma, thì họ sẽ biết được để tránh. Theo lời khuyên của mình, họ sẽ tìm đến màu trắng hoặc màu xanh dương để tái sinh.

Bản thân chúng ta khi chết cũng cần nhớ điều này, chỉ tìm chỗ có màu trắng và màu xanh dương. Tất nhiên nếu không được hướng dẫn thì không ai biết những điều này, nên chắc chắn khi chết, họ sẽ tái sinh vào chỗ hợp với họ nhất. Người tốt thường đến chỗ tốt, người xấu hoặc nghiệp xấu thì tìm đến chỗ xấu. Khi biết hoặc nghe được những điều này, họ có thể bỏ được chỗ xấu, tìm đến những chỗ tốt. Hoặc là chúng ta nghe được những cái này, khi chúng ta mất, chúng ta nhớ được thì chúng ta cũng tránh được chỗ xấu, tìm được chỗ tốt.

*Nói với người mất hãy tìm nơi ẩm
cúng, dễ chịu, chan hòa, đông người;
tránh những nơi cô quạnh, lạnh lẽo,
bản thủ, nhiều muông thú.
Đặc biệt hãy tìm những nơi có ánh
sáng màu trắng hoặc màu xanh da
trời.*

Trong 24 ngày, người chết có thể cảm thấy những cảnh tượng xấu. Hãy nhắc họ những cảnh hiện ra này là do tâm thức, nên đừng sợ. Việc duy nhất cần làm là tìm một tái sinh tốt đẹp và cầu nguyện chư Phật. Cầu đến Đức Phật A Di Đà hoặc cầu Đức Quan Âm Bồ Tát dẫn mình đến một tái sinh tốt đẹp.

III. ĐÓN NHẬN CÁI CHẾT NHƯ THẾ NÀO?

Với người mắc bệnh nan y hay ung thư và biết mình sắp mất, việc đón nhận, chuẩn bị cho cái chết là vô cùng quan trọng. Hiểu và học cách đón nhận sẽ giúp mình có được tái sinh tốt đẹp.

Vào một buổi chiều muộn tháng 6 năm 2016, Thầy Trong Suốt vào bệnh viện Ung bướu thăm Thủy, là bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối. Sau một thời gian điều trị, các bác sĩ cho hay cơ thể chị không còn phản ứng được với thuốc nữa, các cơ quan nội tạng đang chết dần. Lúc đó chị ở lại bệnh viện chỉ để truyền thuốc giảm đau. Trong những ngày ít ỏi còn lại, nhờ biết đến Phật pháp nên chị Thủy phát tâm, tha thiết muốn được vãng sanh Cực Lạc để tiếp tục tu hành. Chị cũng tranh thủ giúp các bệnh nhân khác trong viện nghe Kinh A Di Đà để họ giảm bớt đau đớn, cùng phát tâm hướng về cõi Phật.

Thầy Trong Suốt giảng cho chị Thủy cách đối diện với cái chết khi nó xảy đến, để có được một tái sinh tốt đẹp nhất.

3.1 Nhất tâm hướng Phật

Thầy Trong Suốt: Thân con là đi mượn: Vay mượn bố mẹ, vay mượn môi trường đất, nước, gió, lửa... Đã vay mượn thì kiểu gì cũng phải trả.

Con hãy nhất tâm hướng về Phật, nhắm mắt lại tưởng tượng Phật A Di Đà, tưởng tượng một khối ánh sáng màu vàng trên đỉnh đầu, hoặc Đức Quan Âm Bồ Tát, tin tưởng Ngài ở đó, (hoặc đơn giản là tưởng tượng ánh sáng màu trắng) ở trên đỉnh đầu.

Vì tâm con luôn luôn chạy khi không có một đối tượng nào để tập trung, nên tưởng tượng phải xảy ra trước để con có thể tập trung. Ngoài ra, khi chết thân thể mất cảm giác nên ngoài tưởng tượng ra không thể làm gì khác được.

Con cần hiểu quá trình chết để không hoảng sợ. Thân thể con có 5 yếu tố: Đất, nước, gió, lửa, và không khí. Trong quá trình con qua đời, các yếu tố này tan biến dần đi.

Khi đất tan ra thì con thấy người bị rã ra, bị đè xuống, sụp xuống. Lúc đấy con có thể có ảo giác rằng ai đó đang kéo con xuống.

Sau đó con sẽ thấy khô, khô miệng, khô mắt - đó là lúc yếu tố nước đang tan ra.

Khi yếu tố gió tan ra, con sẽ cảm thấy rất khó thở.

Khi yếu tố lửa tan ra, con sẽ thấy rất lạnh đi.

Người lạnh dần, khô dần, sụp dần. Quá trình chết sẽ diễn ra như vậy.

Nếu không biết về điều này sẽ lập tức sinh hoang mang, lo sợ. Nhưng vì con biết rồi, nên con tự trấn an bản thân rằng: “Tôi đang chết, thân thể đang mất dần cảm giác. Tất cả những điều này là biểu hiện bình thường của quá trình chết”.

Sau khi con tự nhủ được cái chết xảy đến như vậy là chuyện bình thường thì con bắt đầu niệm Phật. Khi không biết thì thấy rất bất thường, nhưng con biết rồi thì sẽ thấy bình thường. Sự tan rã thân thể, khô hay lạnh... là rất bình thường. Bình thường thì không có gì mà hoang mang. Mình chỉ hoang mang khi chuyện là bất thường thôi, đúng không? Tất cả quá trình tan rã này là chuyện bình thường thôi, nên việc của mình không phải là sợ mà là nhớ tới Phật, niệm Phật hoặc niệm chú.

Việc con tập được lúc đó rất quan trọng vì sự hoang mang sẽ đưa con đi xuống chỗ xấu hơn, trong khi sự an tâm sẽ dẫn con tới chỗ tốt hơn.

Điều quan trọng khi niệm Phật là con phải có niềm tin vào Phật, tin Phật có sức mạnh và tin lời niệm Phật này có sức mạnh. Con cần

nhớ tới Phật, nhờ đó mà sự tưởng tượng của con có giá trị. Bởi nếu không nghĩ tới Phật, tâm con sẽ chạy. Đơn giản, nếu không tưởng tượng, không nghĩ gì thì tâm con sẽ chạy về những chỗ không tốt: Lo lắng không biết mình sẽ đi về đâu, sợ hãi không hiểu tại sao mình bị thế này, hối tiếc những điều mình chưa làm được... Vì thế nên con cần tập trước khi thời khắc đó xảy ra.

Con nên đọc hoặc nghe ghi âm sách “Tây Phương cực lạc du ký”. Có niềm tin là điều cốt yếu, bởi niềm tin giúp con có tâm thái an lạc. Khi tâm lạc quan thì mình sẽ đến cõi tương tự, con sẽ đến cõi của những người hạnh phúc. Còn nếu tâm sợ hãi thì chỉ dẫn con đến cõi sợ hãi. Quan trọng là sức mạnh của tâm. Tâm con hướng vào cái gì thì cái đó sẽ hiện ra. Tâm con hướng Phật thì con đến chỗ tốt.

*Thân thể con người có 5 yếu tố: Đất, nước, gió, lửa, và không khí.
Trong quá trình chết, các yếu tố này tan biến dần đi.
Trong thời khắc đó, điều quan trọng nhất là **nhớ tới Phật, niệm Phật, niệm chú**.
Vừa niệm vừa tưởng tượng Phật hoặc ánh sáng màu trắng đang ở trên đỉnh đầu mình.*

3.2 Quan trọng là tin Phật

Thầy Trong Suốt: Trong quá trình chết, nếu tâm con chùng xuống, con bắt đầu tuyệt vọng, sợ hãi... không nhớ được Phật, thì con hãy nghĩ về những điều tốt mình đã làm cho người khác. Khi đó, tâm sẽ tự nhiên sáng bừng lên, đó là một cách rất đơn giản và hiệu quả.

Con hãy nghĩ đến niềm hạnh phúc khi con tặng đài nghe Pháp cho các bệnh nhân ung thư, lúc giúp các cụ già trong bệnh viện... Hãy nghĩ đến những chuyện như vậy, đừng suy nghĩ tiêu cực. Mọi thứ là

nhân quả rồi. Thân thể của con đã vay mượn rất nhiều thứ để tồn tại: mượn tinh cha huyết mẹ, đất nước gió lửa, môi trường, đồ ăn, thức uống... Tất cả những thứ tạo nên thân này sớm muộn gì cũng sẽ hỏng và con phải trả lại, nên việc chết là rất bình thường. Phải nghĩ như thế.

Cái chết là chuyện rất bình thường của cuộc sống, giống như bỏ cái áo này ra thay cái khác. Quan trọng là trạng thái tinh thần của con, chứ không phải là thân thể. Khi con không thấy thân thể này quan trọng nữa thì việc chết là bình thường. Đó là điều cốt yếu vì nó giúp tinh thần con thoải mái.

Nhớ đến Phật là số một, nếu con nhớ Phật thì không phải nghĩ gì nữa. Nhưng nghĩ đến Phật, con phải thấy ở Phật toát ra sự từ bi, trí tuệ và sức mạnh tuyệt vời. **Phật không chỉ là chữ Phật, mà là nguồn sáng của con.**

Con có thể nghĩ đến Phật Thích Ca, Phật A Di Đà, Quan Âm Bồ Tát. Con hãy nghĩ đến nguồn ánh sáng, lòng từ bi, trí tuệ và đặc biệt là uy lực vô song của Ngài. **Khi con cảm thấy Ngài có sức mạnh, có trí tuệ, có lòng từ bi thì tâm thức con sẽ được đẩy về phía ấy.** Tâm con hướng đến từ bi thì đẩy về từ bi, hướng đến trí tuệ thì đẩy về trí tuệ, hướng đến sức mạnh thì đẩy về sức mạnh. Nếu con cảm nhận được sự xuất hiện của Ngài trước khi Ngài xuất hiện thì càng tốt vì nó giúp tâm con hướng về đó.

Con nên tập tưởng tượng. Ví dụ, khi nằm xuống thì tưởng tượng Đức Phật trên đỉnh đầu, con hạnh phúc khi cảm nhận ánh sáng màu vàng tỏa ra từ Ngài, hạnh phúc khi ngập tràn ánh sáng đấy. Nếu không tưởng tượng được như vậy thì tưởng tượng có một khối ánh sáng màu trắng trên đỉnh đầu con.

Quan trọng là tin Phật, vị Phật nào cũng có sức mạnh như nhau. Con tin Phật A Di Đà đang ngồi trên đỉnh đầu con. Ngài tỏa ra ánh sáng vàng rực rỡ. Ánh sáng ấy là nguồn sáng của trí tuệ, từ bi và sức

manh. Ngài đầy uy lực, không chỉ từ bi, trí tuệ, mà Ngài đầy sức mạnh và uy lực.

Nhờ uy lực của Ngài, con có thể được cứu khỏi các loại khổ đau mà con gặp phải. Thân con mất rồi nhưng tâm con vẫn có Ngài. Đừng đợi Ngài đến, mà cứ tưởng tượng để tâm con hoàn toàn hướng đến Ngài. Nếu con không tưởng tượng, không nghĩ gì cả thì tâm con sẽ chạy lung tung.

Con niệm “A Di Đà Phật” hay “Om Mani Pê Mê Hung” đều được. Đọc thành tiếng thì tập trung vào âm thanh. Niệm trong tâm thì tập trung vào suy nghĩ niệm Phật trong tâm. Nhưng vừa tụng niệm vừa tưởng tượng thì tốt hơn, tâm không chạy lung tung nữa. Nếu tâm con ở trạng thái như vậy thì kiểu gì cũng dẫn con về chỗ tốt.

Nếu trong cuộc sống con niệm Phật, hướng Phật nhiều thì con sẽ được báo trước. Cái chết được báo trước có thể xảy ra, nhiều người biết được khi nào họ sẽ chết. Đó là công phu luyện tập của con, nhưng không cần kỳ vọng điều đó.

*Con hãy nghĩ đến nguồn ánh sáng, lòng từ bi, trí tuệ và đặc biệt là uy lực vô song của Đức Phật.
Nhờ uy lực của Ngài, con có thể được cứu khỏi các loại khổ đau mà con gặp phải.*

3.3 Nỗi sợ sẽ tan đi

Thầy Trong Suốt: “Quan trọng nhất là khi chết, bởi đã biết dấu hiệu của cái chết, nên tôi không còn hoang mang”. Chết là một quá trình bình thường. Việc của mình là khi dấu hiệu chết đến, thay vì sợ, lo, hoang mang, thì nghĩ ngay đến Phật và chỉ tập trung vào Phật. Mọi người, gia đình chạy xung quanh là việc của họ. Có thể có người sẽ hô hấp cho mình, đánh gió cho mình... Đó là việc của

họ. Mình không quan tâm những người đấy, việc của mình là nghĩ đến Phật.

Kiểu gì cũng có thể có người đến kéo tay, kéo chân hay làm gì đấy... Con phải nhớ tưởng tượng Phật trên đỉnh đầu. Vì khi con tưởng tượng Phật trên đỉnh đầu thì tâm con hướng lên cao, không bị xuống những cõi thấp hơn. Nếu không tưởng tượng được như vậy thì tưởng tượng khối ánh sáng màu trắng trên đỉnh đầu con.

Con nên dặn gia đình trước để không ai sờ vào thân thể con, giật tay giật chân con – hi vọng là không có ai làm điều đấy. Nếu người ta chạm vào chỗ thấp hơn trên người con, rồi con lại để ý chỗ thấp hơn ấy, thì tâm con tự nhiên từ chỗ cao rơi xuống chỗ thấp, và con sẽ có tái sinh thấp hơn. Nên con cần một lòng hướng đến Phật, để giả sử có ai chạm vào thì con cũng không bị ảnh hưởng.

Tưởng tượng Phật trên đỉnh đầu của mình, hình dung ra khối ánh sáng màu vàng rực rỡ đầy trí tuệ, tình thương và sức mạnh, hoặc đơn giản là một khối ánh sáng trắng trên đỉnh đầu của mình.

Mình ra đi, không bám chấp vào thân thể này nữa, ai làm gì cũng không để ý, quan trọng là tâm mình lúc nào cũng hướng đến Phật, niệm Phật thì Phật sẽ đến đón mình.

Thân thể này hiện chưa mất nhưng rồi cũng sẽ mất. Người ta có đánh gió, mình có tỉnh lại thì cũng chỉ là một thời gian thôi, không đáng để mình phải quan tâm. Điều này rất quan trọng, vì thân thể con có thể đau đớn hoặc không, nhưng khi con còn quan tâm đến nó thì con không đi được.

Đau đớn, tan rã, tự nhiên mất nhiệt, thân lạnh đi, khó thở, khô miệng, khô mắt... đó là dấu hiệu của việc ra đi. Lúc đó con phải nhớ câu này: “Đây là một sự tan rã tự nhiên, mình đang chết nhưng không có gì phải sợ” - nhấn mạnh là mình **“không có gì phải sợ”**. Bởi lúc đó con có thể sợ, nhưng nếu con nhắc đi nhắc lại cho bản thân rằng **“không có gì phải sợ”** thì nỗi sợ sẽ tan đi.

*“Chết là một quá trình bình thường, không có gì phải sợ” - **nhấn mạnh** là “**không có gì phải sợ.**”*

*Khi con nhắc đi nhắc lại cho bản thân rằng “**không có gì để sợ**” thì nỗi sợ sẽ tan đi.*

3.4 Cái chết đẹp nhất

Thầy Trong Suốt: Thật sự là không có gì để sợ cả, vì chết là tự nhiên, sao phải sợ? Đây là quy luật tự nhiên, giống như đồ dùng lâu ngày sẽ hỏng, tại sao lại sợ? Không quá sợ thì tâm mình mới có thể hướng đến Phật và niệm Phật, cảm thấy có niềm tin vào Phật, vào sức mạnh và sự hiện diện của Phật – Đó là điều con cần làm.

Một là không sợ.

Hai là không quan tâm đến cái thân thể này và hoàn cảnh xung quanh nó.

Có thể con không hoảng loạn nhưng người nhà con sẽ loạn. Hy vọng không ai làm thế. Nhưng không thể biết được, cuộc sống mà, sẽ có người khóc lóc, có người đến lay con, có người đến sờ tay sờ chân con... Họ sẽ làm tất cả những điều đó, nhưng con hiểu là: *“Thân thể này mất thì kệ nó mất. Mình một lòng hướng Phật, vui vẻ ra đi không có gì nuối tiếc hay sợ hãi”*.

Tôi nay, khi con tưởng tượng Đức Phật A Di Đà trên đỉnh đầu, Ngài tỏa ánh hào quang, thì lúc đó con hãy đọc lời sám hối trước Đức Phật. Sau khi sám hối xong, con hãy tưởng tượng Ngài đã giúp con tạm thời ngăn chặn nghiệp xấu của tất cả tội lỗi con từng gây ra, Ngài đưa con lên cõi Cực lạc cho con được tiếp tục tu hành, để sau này con quay lại cứu các con vật con từng làm hại.

Khi con sám hối, không phải nghiệp xấu mất đi mà chúng sẽ chậm nở ra để con có cơ hội tu hành thành Bồ tát, sau quay lại cứu những con vật con từng hại. Con phải sám hối với tâm là sau này sẽ cứu chúng, nhưng phải thành Bồ tát sau khi lên cõi Phật học đã, bây giờ thì con chẳng cứu được.

Con nên sám hối đi, tốt nhất là chết trong trạng thái không hối tiếc bất cứ điều gì; không lưu luyến gia đình, họ hàng, bạn bè; không day dứt vì những điều xấu mình đã làm. Con có thể phát tâm tích

cực là con sẽ không làm điều đó một lần nữa, con sẽ tu hành và quay lại cứu họ. Điều này tốt, vì như vậy con sẽ không day dứt, không lưu luyến mẹ hay các chúng sinh khác.

Không bi lụy, không lưu luyến, không sợ hãi gì - Đó là cái chết đẹp nhất.

Không sợ, chết là chuyện đương nhiên, biểu hiện của chết là bình thường.

Không hối tiếc, vì những điều xấu mình từng làm, mình đã sám hối rồi. Mình sẽ phải quay lại giúp họ theo kiểu khác.

Không bám chấp, vì mình hiểu ở lại nghĩa là mình dính vào họ, mình cũng bị hại và họ cũng bị hại. Bám chấp là khi chết xong mình không siêu thoát mà ở lại xem mọi người sống thế nào, thương quá nên cứ quanh quẩn ở lại... Thế gọi là bám chấp, rồi sẽ trở thành ma.

Con nên vui vì con được giải thoát khỏi những đau khổ bệnh tật. Thân thể này là một ổ bệnh. Tất cả mọi người ở đây đều là ổ bệnh hết. Họ chỉ ra đi sau con thôi, chứ bệnh tật đang phát triển trong mỗi người.

Thân thể là ổ bệnh nhưng không phải là tôi, vì thế đừng quan tâm thân thể. Thân thể kiểu gì cũng hỏng và mất đi, nên không có gì đáng lo nghĩ về nó. Ngay cả lúc còn thân thể cũng không nên lo nghĩ về nó, chứ đừng nói là khi chết. Lo lắng quá cho thân thể này là mình sẽ gây điều xấu.

Vì sao con ăn thịt, ăn cá? Vì con lo cho thân thể này. Vì sao con đánh muỗi? Vì con lo cho thân thể này. Mình coi trọng nó quá là mình đã gây chuyện rồi. Vì vậy khi sống mình không nên coi trọng thân thể nữa là khi chết càng không cần phải coi trọng nó.

Ở Tây Tạng, người ta vớt xác người chết ra giữa trời cho chim ăn. Chết rồi là như cái áo hồng vớt đi. Vớt cho chim ăn thì chim còn được nuôi sống.

Văn hóa Việt Nam tin rằng: “Tôi là thân thể này”, bám chấp vào thân thể, nên chết xong nhiều người không thoát được, chỉ ở quanh thân thể thôi. Ai động vào thân thể họ, họ cho là “xúc phạm thân thể tôi”; người nhà coi thường thân thể họ, họ cho là “coi thường tôi”. Dù thân thể mất rồi nhưng họ vẫn coi “đó là tôi”, nên người nhà phải tỏ ra rất tôn trọng thân thể người chết để họ được an tâm.

Ra khỏi thân thể một cái là quên luôn. Cái áo vớt đi rồi thì để làm mồi cho sâu bọ. Tôi sẽ chết một cách không sợ hãi, không bám chấp, không hối tiếc, một lòng hướng Phật.

*Tôi sẽ chết một cách
không sợ hãi,
không nuối tiếc,
không bám chấp.
Một lòng hướng Phật.*

IV. “TẬP CHẾT” NHƯ THẾ NÀO?

Quán tưởng về cái chết là một bài tập cần thực hiện nhuần nhuyễn để chuẩn bị cho một cái chết bình an, vãng sanh Cực Lạc, một tái sinh tốt đẹp, hướng tới giác ngộ trong tương lai.

Những ai hiểu rằng mình nhất định sẽ chết, và Vô thường, không biết khi nào mình chết, có phát nguyện vãng sanh Tây phương cực lạc đều có thể tập bài tập này hàng ngày.

Các bước tập như sau:

4.1 Quán tưởng Đức Phật A Di Đà trên đỉnh đầu

Mục đích của việc quán tưởng là để tâm có một chỗ trụ vào, nhờ đó tâm sẽ không chạy vào chỗ của nuôi tiếc, sợ hãi. (Nếu có hình ảnh Đức Phật A Di Đà để lấy cảm hứng quán tưởng thì tốt, không thì có thể tưởng tượng một khối ánh sáng màu trắng trên đỉnh đầu)

Tưởng tượng Đức Phật A Di Đà với thân sắc vàng ở trên đỉnh đầu hoặc tin chắc Ngài ở đó với khối ánh sáng màu vàng đầy Uy lực, Từ bi, Trí tuệ. Ánh sáng tỏa ra rực rỡ từ trên đỉnh đầu rồi lan tỏa bao trùm toàn bộ thân thể. Cảm giác ngập tràn hạnh phúc trong nguồn ánh sáng của Ngài. Nếu không tưởng tượng được thì có thể chỉ cần tưởng tượng một khối ánh sáng màu trắng trên đỉnh đầu.

(“Ngài không chỉ Từ bi, Trí tuệ, mà Ngài còn đầy Sức mạnh và Uy lực nên Ngài có thể cứu con ra khỏi các loại khổ đau mà con gặp phải” – trích lời Thầy Trong Suốt)

4.2 Sám hối trước Đức Phật A Di Đà (3 lần)

Tưởng tượng Ngài tỏa hào quang rực rỡ trên đỉnh đầu (nếu không tưởng tượng được thì có thể chỉ cần tưởng tượng một khối ánh sáng màu trắng trên đỉnh đầu) và sám hối những lời sau:

“Con xin sám hối tất cả các nghiệp xấu con đã gây ra trong ngày hôm nay, trong cuộc đời này, trong tất cả các đời quá khứ bằng thân, khẩu, ý của mình. Các hành động này là kết quả của tham, sân, si do con còn vô minh, chưa giác ngộ. Con quyết tâm tu tập đúng đắn để không mắc lại một lần nữa.

Con xin lỗi tất cả những người con đã vô tình hay cố ý gây ra điều xấu cho họ trong cuộc đời này và các đời trước. Con quyết tâm tu hành Giác ngộ để giúp mình và họ mãi mãi thoát khỏi mọi đau khổ của luân hồi”.

4.3 Niệm A DI ĐÀ PHẬT hoặc OM MANI PADME HUM

Khi đọc nên tập trung vào âm thanh.

Khi niệm thầm thì tập trung vào suy nghĩ.

Vừa tụng, niệm, vừa quán tưởng Đức Phật (hoặc ánh sáng màu trắng trên đỉnh đầu) sẽ phát huy sức mạnh tối đa.

(*“Nếu tâm con ở trạng thái đầy, kiểu gì cũng dẫn về chỗ tốt”* – lời Thầy Trong Suốt)

4.4 Lời dạy của Thầy

a. Nhớ các điều tốt đã làm

Nếu tâm bị chùng xuống thì hãy nhớ các điều tốt đã làm để tâm sáng lên, không rơi vào trạng thái hoang mang. Ví dụ: Nhớ đến niềm hạnh phúc khi tặng đài nghe Pháp cho mọi người, khi giúp cụ già trong bệnh viện...

b. Tưởng tượng Phật (hoặc ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu và niệm Phật

Dù có bất kì chuyện gì xảy ra, ai đó kéo chân, kéo tay con, khóc lóc hay làm bất kể điều gì, con luôn phải nhớ niệm Phật và tưởng tượng Phật (hoặc ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu, tâm hướng về phía đỉnh đầu để không xuống cõi thấp.

c. Tự nhủ một cách chắc chắn

Tôi sẽ chết một cách không sợ hãi, không bám chấp, không hối tiếc, một lòng hướng Phật. Quan trọng là tâm mình lúc nào cũng hướng đến Phật thì Phật sẽ đến đón mình, hoặc nếu không cũng đến một chỗ tái sinh tốt đẹp.

Kết:

Thay vì phải né tránh như một điều cấm kỵ, “cái chết” khi được trí tuệ soi sáng đã trở thành một điều rất bình thường, đương nhiên xảy ra, không thể tránh khỏi. Nhờ đó, người sắp chết cũng như người thân trong gia đình có thể thay đổi cách sống: tập trung vào “sống như thế nào” thay vì “sống bao lâu”, và hiểu tu hành chân chính là con đường duy nhất giúp chính mình trong thời khắc sinh tử.

B. BẢN RÚT GỌN DÀNH CHO NGƯỜI ỐM, NGƯỜI CAO TUỔI

BỆNH TẬT VÀ NHỮNG BƯỚC

CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT

I. CHẤP NHẬN BỆNH TẬT LÀ NHÂN QUẢ

1.1 Làm gì khi bệnh tật?

Thầy Trong Suốt: Phải đối diện thôi. Theo cách nhìn của đạo Phật thì đó là nhân quả.

Nhân quả không chỉ trong một đời mà có nhiều đời nhân quả. Nhân quả không chỉ bởi một người mà có cả họ hàng, dòng tộc. Đó là biệt nghiệp và cộng nghiệp. Biệt nghiệp là những nghiệp mình đã gây ra. Cộng nghiệp không phải do mình gây ra, nhưng một người nào đó gần gũi với mình gây ra, thì mình cũng phải chịu ảnh hưởng một phần.

Hãy hiểu về nhân quả! Khi đã hiểu thì con sẽ không thấy bất công nữa. Điều khủng hoảng nhất của người bệnh là cảm giác bất công - “Tại sao điều này lại xảy ra với tôi? Tôi là người tốt, vì sao tôi lại bị bệnh?”... Những điều cho là bất công khiến họ suy sụp tinh thần. Nếu thấy bình thường, không bất công gì thì không bị suy sụp. Muốn vậy thì phải hiểu về nhân quả.

Một người tin vào nhân quả thì sẽ không thấy bất công nữa. Bất kì chuyện gì xảy ra cũng không thấy bất công. Không bất công thì sẽ không suy sụp. Không thấy bất công thì người ta có một lối thoát. Vì thế mọi người nên hiểu đúng về nhân quả, chấp nhận nhân quả.

*Bệnh tật xảy ra là do nhân quả.
Chấp nhận nhân quả, người bệnh sẽ có một lối
thoát.*

1.2 Quan trọng là khi sống, mình làm được gì?

Thầy Trong Suốt: Ai rồi cũng phải chết! Mình cứ nghĩ rằng mình sẽ sống lâu, nhưng chắc gì. Nói như vậy để thấy, bị bệnh hiểm nghèo hay chết không phải là điều kinh khủng. Ai cũng có thể bị chết. Mình phải hiểu, ai cũng có thể chết, vào bất kì lúc nào. Vấn đề cần quan tâm là mình làm được gì khi còn sống, chứ không phải khi nào mình sẽ chết.

Chúng ta phải đổi cách nghĩ đi! “Quan trọng là khi sống, mình làm cái gì, chứ không phải khi nào mình chết”. Thế nên, câu hỏi đúng ở đây là: “Khi sống mình làm được gì? Mình sống có ý nghĩa không? Mình học được cái gì? Mình thay đổi được điều gì?”.

Khi sống làm được gì quan trọng hơn khi nào chết. Những hiểu biết đó sẽ giúp con tiếp nhận bệnh tật theo một cách khác.

1.3 Không có ai thực sự chết

Thầy Trong Suốt: Nếu một người được sống một hay vài năm nữa, thì điều ý nghĩa nhất mà họ cần làm là Tu hành.

Khi đã tu hành, thì đầu tiên, tái sinh của mình sẽ khá hơn. Thứ hai, mình sẽ sống bình an hơn, chết thanh thản hơn. Tu hành thì mình hiểu: Chết cũng chỉ là một sự thay áo, chuyển từ bộ quần áo này sang bộ quần áo khác, từ thân thể này sang thân thể khác. Hiểu Phật pháp thì thấy tái sinh chỉ là thay bộ quần áo mà thôi, chứ không ai thực sự chết cả.

Thân thể này là một cái áo. Áo này hỏng thì thay áo khác.

*Nên chết chỉ là sự chuyển tiếp.
Không có ai thực sự chết cả!*

Hiểu điều đó thì mình sẽ thấy: Chết không khủng khiếp như mọi người tưởng. Chết không phải là hết. Cái chết chẳng có ý nghĩa gì to lớn. Người ta sẽ bước tiếp trong cuộc du hành của họ. Đời này tôi là một người như thế này, đời sau tôi là một người khác, mặc bộ quần áo khác, làm những việc khác. Tất cả những kiến thức ấy trong nhà Phật đều giải thích cặn kẽ.

1.4 Đối diện với bệnh tật và cái chết một cách trí tuệ

Thầy Trong Suốt: Hiểu về cái chết thì mình mới hiểu giá trị cuộc sống. Mình hiểu rằng, sống bao lâu không quan trọng, quan trọng là làm được gì cho cuộc sống. Người nghiện hút sống 70 năm không bằng người tử tế, làm nhiều việc phúc đức, mà chỉ sống có 7 năm.

“Mình muốn sống lâu hay muốn sống thế nào?”.

Khi nào mình nhận thấy: “Nếu ngày mai tôi chết, tôi chẳng còn ân hận gì” – thì có nghĩa là mình đã biết cách sống. Ai mà nghĩ: “Nếu ngày mai tôi chết, tôi có đầy tiếc nuối, đầy điều ân hận” – thì chứng tỏ người đó chưa biết sống.

Cho nên sống thế nào quan trọng hơn khi nào chết. Hãy tập cách sống có ích!

II. HIỂU VỀ CÁI CHẾT GIÚP CHÍNH MÌNH VÀ NGƯỜI THÂN CÓ TÁI SINH TỐT ĐẸP

2.1 Khi chết, điểm cốt yếu là BÌNH TĨNH

Thầy Trong Suốt: Đầu tiên mình phải hiểu rằng chết không phải là hết, chết chỉ là một sự thay đổi thôi, mình sẽ tiếp tục đi tiếp, sang những kiếp khác. Nếu không chuẩn bị tốt thì quá trình đây sẽ đi kèm với rất nhiều sự bất an và thường dẫn đến một tái sinh xấu, có thể biến thành ma quỷ, có thể biến thành con thú, và rất dễ gặp chuyện không hay.

Vì thế nên chuẩn bị để làm thế nào có một cái chết bình an và đúng cách, thì sẽ có những tái sinh tốt và không bị rơi vào những cõi thấp.

Điểm cốt yếu trong quá trình ấy là **Sự bình tĩnh**.

Việc chuẩn bị cho cái chết là điều cực kỳ quan trọng đối với người sống. Cực kỳ quan trọng!

*Khi chết rồi mình sẽ gặp rất nhiều cảnh khác nhau mà ở đây nếu không có **sự bình tĩnh** thì mình sẽ phản ứng một cách tiêu cực, dẫn đến hậu quả tiêu cực.*

2.2 Những điều quan trọng cần NHỚ

Thầy Trong Suốt: **Đầu tiên**, phải nhớ rằng Cận tử nghiệp - những điều xảy ra lúc con người gần chết - ảnh hưởng rất mạnh đến chặng đường tiếp theo của người đấy. Khi một người mất đi, lúc hơi thở vừa ngừng lại thì thần thức chưa ra khỏi thân xác. Đây là điểm đầu tiên và rất quan trọng phải nhớ.

Thứ hai, một người vừa chết xong mà mình động vào cơ thể họ quá sớm thì thần thức họ sẽ bị rối loạn. Đó là điều cần nhớ thứ hai, rất quan trọng!

Vậy nếu mình động vào người họ thì phải động chỗ nào? - Từ ngực trở lên. Vì khi động vào phần cơ thể bên dưới, tâm thức họ sẽ bị kéo xuống và tái sinh những cõi thấp. Nếu có dịch chuyển thì chỉ chạm vào đầu, vai, từ trung tâm ngực trở lên thôi, không động vào bên dưới. Tốt nhất là không động vào. Đặc biệt là tránh động vào gan bàn chân.

Thứ ba, sau khi thần thức người chết ra khỏi thân, thì tâm thức của họ trở nên cực kỳ nhạy cảm, gấp 9 lần khi đang sống.

Nên những người nào vào để đau thương, khóc than thì lập tức gây rối loạn cho tâm thức của người mất. Chỗ bàn thờ tránh để mọi người khóc lóc âm ỉ. Tránh tất cả các thể loại khóc than và đặc biệt là những lời như: “Sao bà nỡ bỏ cháu mà đi”. Những lời hơi mang tính khiến người chết trở nên nuối tiếc là cực kỳ tránh.

Trong 49 ngày đầu tiên hạn chế chia tài sản, thay đổi hay cho những đồ của người đã mất cho người khác v.v... Giữ môi trường xung quanh người mất yên bình nhất có thể. Đặc biệt không nên khóc lóc, kêu than theo kiểu làm cho người ta nuối tiếc hoặc nói những lời làm họ nuối tiếc kiểu: “Sao vợ đẹp con khôn lại bỏ mà đi” hay “Con đàn cháu đống lại bỏ mà đi” v.v... Phải tránh tất cả những lời như vậy và dặn những người thân tránh những lời như vậy.

Thứ tư cần nhớ: Rất nhiều trường hợp người mất không biết rằng mình đã mất. Chỉ cần có một người nhắc là họ sẽ biết. Nên nhắc họ là: “Bà/ ông đã mất rồi”, thì họ sẽ nghe những lời ấy và sẽ hiểu, nhận ra mình đã chết.

Cận tử nghiệp, những điều xảy ra lúc một người gần chết ảnh hưởng rất mạnh đến chặng đường tiếp theo của người đó.

Cần NHỚ:

-
- 1. Lúc mới chết, thần thức chưa ra khỏi thân thể ngay. Trong vòng 49 ngày, khi thần thức chưa tái sinh, thì khung cảnh xung quanh người chết ảnh hưởng rất nhiều đến họ.*
 - 2. Khi thần thức chưa ra khỏi thân, mà thể xác bị động vào quá sớm, thì tâm thức của người chết sẽ bị rối loạn. Trong vòng 8 tiếng, hoặc khi ngực chưa tắt hơi ấm, tránh động vào thân thể người chết. Nếu phải động vào, thì chỉ từ ngực trở lên.*
 - 3. Thần thức người chết nhạy cảm gấp 9 lần người sống, nên không than khóc ồn ào hay nói những lời gây luyến tiếc. Chỉ để những người có tâm bình tĩnh, tích cực ở xung quanh khu vực người mất.*
 - 4. Nói cho người thân biết là họ đã chết rồi và khuyên họ không nên vương vấn nữa.*
-

2.3 Những lời khuyên trong nửa đầu của 49 ngày (24,5 ngày đầu tiên)

Thầy Trong Suốt: Người mất cần được khuyên là cuộc đời cũ của họ đã kết thúc và họ đừng vương vấn nữa. Nên nói nhiều lần: “Ông bà không cần ở lại nữa, ông bà cần tìm một nơi siêu thoát, cần một chỗ tái sinh tốt đẹp, chứ không ở lại đây để xem con cháu”. Hay là: “Ông bà cứ yên tâm mà ra đi, con cháu sẽ tự lo được”.

Tránh tất cả những lời nói là: “Ông bà ơi hãy ở lại, phù hộ cho chúng cháu” - **Không được khẩn như vậy.**

Nên khẩn là: “Bà (hay ông) đã mất rồi. Bà (ông) hãy tìm chỗ để siêu thoát và cháu cầu mong ông bà siêu thoát” – Đó là lời khuyên thứ hai.

Tiếp đó, để giúp người mất yên lòng, hãy khuyên họ: “Nếu có cảnh nào hiện ra thì đó chỉ là tâm thức thôi, đừng có sợ hãi”.

Thứ tư, lời khuyên tốt nhất cho người mất là khuyên họ hãy hướng về Phật để tìm một con đường siêu thoát. “Bây giờ tất cả mọi thứ đã biến mất, đời cũ đã qua rồi, ông bà đừng có luyến tiếc, đừng có giận hờn gì hết mà việc duy nhất ông bà cần làm là hướng đến Phật cầu nguyện để có một tái sinh tốt đẹp.”

Mình nên nhắc đi nhắc lại việc duy nhất cần làm không phải là về thăm con cháu, ở lại để xem nó lớn lên hay không, không phải đi trả thù v.v... mà **cầu nguyện để hướng về một tái sinh tốt đẹp.**

Nếu cái chết xảy đến với mình thì hãy nhớ: Điều duy nhất cần làm là cầu nguyện. Có thể cầu Đức Quan Âm Bồ Tát, Đức Phật A Di Đà để có một tái sinh tốt đẹp. Cầu nguyện nhất tâm như vậy thì ngay lập tức sẽ linh ứng trong giai đoạn trung gian ấy. Trong vòng 49 ngày tốt nhất là mỗi ngày chúng ta nói chuyện như vậy với người chết một lần.

1. Hãy khuyên người mất là cuộc đời cũ của họ đã kết thúc và họ đừng vương vấn nữa. Nói nhiều lần để tâm thức nhạy cảm và dễ xáo động của người mất ghi nhận được.

2. Khẩn - nói với người mất hãy tìm chỗ siêu thoát và cầu nguyện cho họ được siêu thoát.

3. Khuyên người mất rằng: Nếu có cảnh xấu nào hiện ra thì đó chỉ là tâm thức tưởng tượng thôi, đừng sợ hãi.

Khuyên họ cầu nguyện đến Phật bảo vệ che chở thì sẽ thoát được hết.

*4. Nhắc đi nhắc lại với người mất **việc duy nhất cần làm** không phải là về thăm con cháu, xem chúng lớn lên thế nào mà **nhất tâm hướng Phật, cầu nguyện để siêu thoát và có tái sinh tốt đẹp.***

5. Khi nói chuyện với người mất, hãy tưởng tượng ra ánh sáng rực rỡ, an bình, khung cảnh cõi Phật, vừa niệm chú vừa tưởng tượng... thì người mất sẽ cảm nhận được.

III. ĐÓN NHẬN CÁI CHẾT NHƯ THẾ NÀO?

Với người mắc bệnh nan y hay ung thư và biết mình sắp mất, việc đón nhận, chuẩn bị cho cái chết là vô cùng quan trọng. Hiểu và học cách đón nhận sẽ giúp mình có được tái sinh tốt đẹp.

3.1 Nhất tâm hướng Phật

Thầy Trong Suốt: Thân con là đi mượn, vay mượn bố mẹ, vay mượn môi trường đất, nước, gió, lửa... Đã vay mượn thì kiểu gì cũng phải trả.

Con hãy nhất tâm hướng về Phật, nhắm mắt lại tưởng tượng Phật A Di Đà hay Quan Âm Bồ Tát (hoặc đơn giản là tưởng tượng ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu. Niệm Phật hoặc niệm chú.

Con cần hiểu quá trình chết để không hoảng sợ. Thân thể con có 5 yếu tố: Đất, nước, gió, lửa, và không khí. Trong quá trình con qua đời, thì các yếu tố này tan biến dần đi.

Khi đất tan ra thì con thấy người bị rã ra, bị đè xuống, sụp xuống. Lúc đấy con có thể có ảo giác rằng ai đó đang kéo con xuống.

Sau đó con sẽ thấy khô, khô miệng, khô mắt, đó là lúc yếu tố nước đang tan ra.

Khi yếu tố gió tan ra, con sẽ cảm thấy rất khó thở.

Khi yếu tố lửa tan ra, con sẽ thấy rất lạnh đi.

Người lạnh dần, khô dần, sụp dần. Quá trình chết sẽ diễn ra như vậy.

Nếu không biết về điều này sẽ lập tức sinh hoang mang, lo sợ. Nhưng vì con biết rồi, nên con tự trấn an bản thân rằng: “Tôi đang chết, không có gì phải lo sợ. Tất cả những điều này là một biểu hiện bình thường của quá trình chết”. Bình thường thì không có gì mà hoang mang, mình chỉ hoang mang khi chuyện là bất thường thôi,

đúng không? Tất cả quá trình tan rã này là chuyện bình thường thôi, nên việc của mình không phải là sợ mà là nhớ tới Phật, niệm Phật hoặc niệm chú.

Việc con tập được lúc đây rất quan trọng vì sự hoang mang sẽ đưa con đi xuống chỗ xấu hơn, mà trong khi sự an tâm sẽ dẫn con đi tới chỗ tốt hơn.

Con niệm “A Di Đà Phật” hay “Om Mani Pê mê Hung” đều được. Vừa niệm vừa tưởng tượng Phật hoặc ánh sáng màu trắng đang ở trên đỉnh đầu mình.

*Vừa niệm Phật vừa tưởng tượng Phật
hoặc
ánh sáng màu trắng đang ở trên đỉnh đầu mình.*

3.2 Nỗi sợ sẽ tan đi

Chết là một quá trình bình thường. Việc của mình là khi dấu hiệu chết đến, thay vì sợ, lo, hoang mang, thì nghĩ ngay đến Phật và niệm Phật. Mọi người làm gì, chạy xung quanh, hô hấp cho mình, đánh gió cho mình thì không cần quan tâm. Việc của mình là nghĩ đến Phật và niệm Phật.

Con nên dặn gia đình trước để không ai động chạm vào thân thể con. Nhưng giả sử có ai chạm vào thì con cũng không cần để ý. Con hãy một lòng hướng đến Phật, niệm Phật và tưởng tượng Phật hoặc ánh sáng màu trắng trên đỉnh đầu của mình.

Mình ra đi, không bám chấp vào thân thể này nữa, ai làm gì cũng không để ý, quan trọng là tâm mình lúc nào cũng hướng đến Phật, tưởng tượng Phật hoặc ánh sáng màu trắng trên đỉnh đầu, niệm Phật thì Phật sẽ đến đón mình.

*“Chết là một quá trình bình thường, không có gì phải sợ”-
nhấn mạnh là không có gì phải sợ.*

*Khi con nhắc đi nhắc lại cho bản thân rằng “không có gì để
sợ” thì nỗi sợ sẽ tan đi.*

*Chỉ tập trung niệm Phật và tưởng tượng Phật hoặc ánh sáng
màu trắng trên đỉnh đầu mình.*

3.3 Cái chết đẹp nhất

Thầy Trong Suốt: Thật sự là không có gì để sợ cả, vì chết là tự nhiên, sao phải sợ? Đây là quy luật tự nhiên, giống như đồ dùng lâu ngày sẽ hỏng, tại sao lại sợ? Không quá sợ thì tâm mình mới có thể hướng đến, niệm Phật, cảm thấy có niềm tin vào Phật, vào sức mạnh và sự hiện diện của Phật – Đó là điều con cần làm.

Một là không sợ.

Hai là không quan tâm đến cái thân thể này và hoàn cảnh xung quanh nó. Tới nay, khi con tưởng tượng Đức Phật (hoặc ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu, thì lúc đó con hãy đọc lời sám hối. Sau khi sám hối xong, con hãy tưởng tượng nghiệp xấu sẽ chậm nở ra để con có cơ hội tu hành thành Bồ tát, sau quay lại cứu những con vật con từng hại.

Con nên sám hối đi, tốt nhất là chết trong trạng thái không hối tiếc bất cứ điều gì; không lưu luyến gia đình, họ hàng, bạn bè; không day dứt vì những điều xấu mình đã làm. Con có thể phát tâm tích cực là con sẽ không làm điều đó một lần nữa, con sẽ tu hành và quay lại cứu họ. Điều này tốt, vì như vậy con sẽ không day dứt, không lưu luyến cha mẹ hay các chúng sinh khác.

Không bi lụy, không lưu luyến, không sợ hãi gì - Đó là cái chết đẹp nhất.

Không sợ, chết là chuyện đương nhiên, biểu hiện của chết là bình thường.

Không hối tiếc, vì những điều xấu mình từng làm, mình đã sám hối rồi. Mình sẽ phải quay lại giúp họ theo kiểu khác.

Không bám chấp, vì mình hiểu ở lại nghĩa là mình dính vào họ, mình cũng bị hại và họ cũng bị hại. Bám chấp là khi chết xong mình không siêu thoát mà ở lại xem mọi người sống thế nào, thương quá nên cứ quanh quẩn ở lại... Thế gọi là bám chấp, rồi sẽ trở thành ma.

Con nên vui vì con được giải thoát khỏi những đau khổ bệnh tật. Thân thể này là một ổ bệnh. Tất cả mọi người ở đây đều là ổ bệnh hết. Họ chỉ ra đi sau con thôi, chứ bệnh tật đang phát triển trong mỗi người.

*Tôi sẽ chết một cách
không sợ hãi,
không nuối tiếc,
không bám chấp.
Một lòng hướng Phật.*

IV. “TẬP CHẾT” NHƯ THẾ NÀO?

4.1 Quán tượng Đức Phật (hoặc ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu.

Mục đích là để tâm có một chỗ trụ vào, nhờ đó tâm sẽ không chạy vào chỗ của nuôi tiếc, sợ hãi.

4.2 Sám hối (3 lần):

Tượng tượng Phật hoặc ánh sáng màu trắng rực rỡ trên đỉnh đầu và sám hối những lời sau: *“Con xin sám hối tất cả các nghiệp xấu con đã gây ra bằng thân, khẩu, ý của mình. Con xin lỗi tất cả những người con đã vô tình hay cố ý gây ra điều xấu cho họ trong cuộc đời này và các đời trước. Con quyết tâm tu hành Giác ngộ để giúp mình và họ mãi mãi thoát khỏi mọi đau khổ của luân hồi”*.

4.3 Niệm PHẬT

Niệm A Di Đà Phật hoặc Om Mani Pê mê Hung đều được. Vừa niệm, vừa tượng tượng Đức Phật (hoặc ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu.

4.4 Lời dạy của Thầy

a. Nhớ các điều tốt đã làm

Nếu tâm bị chùng xuống thì hãy nhớ các điều tốt đã làm để tâm sáng lên, không rơi vào trạng thái hoang mang.

b. Tượng tượng Phật (hoặc ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu và niệm Phật

Dù có bất kì chuyện gì xảy ra, ai đó kéo chân kéo tay mình, khóc lóc hay làm bất kể điều gì, luôn phải nhớ niệm Phật và tượng tượng Phật (hoặc ánh sáng màu trắng) trên đỉnh đầu, tâm hướng về phía đỉnh đầu để không xuống cõi thấp.

c. Tự nhủ một cách chắc chắn

Tôi sẽ chết một cách không sợ hãi, không bám chấp, không hối tiếc, một lòng hướng Phật. Quan trọng là tâm mình lúc nào cũng hướng đến Phật thì Phật sẽ đến đón mình, hoặc nếu không cũng đến một chỗ tái sinh tốt đẹp.

C. HỎI ĐÁP LIÊN QUAN ĐẾN SINH TỬ

I. TÁI SINH VÀ SIÊU THOÁT

Học trò: Sự khác nhau giữa tái sinh và siêu thoát là gì ạ, thưa Thầy?

Thầy Trong Suốt: Siêu là vượt lên, siêu thoát là thoát lên cõi trên. Trong sáu cõi luân hồi, có ba cõi thấp và ba cõi cao. Ba cõi thấp là: Địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Từ cõi người bắt đầu được gọi là cõi trên.

Địa ngục là nơi người ta xuống để trả nghiệp xấu. Lúc sống có người giết cha, giết mẹ, thì khi chết, ngay lập tức tụt xuống cõi thấp, không có đoạn giữa. Những nghiệp rất xấu sẽ phải trả ngay, chết là đi trả nghiệp ngay. **Địa ngục là cõi thấp nhất**, rất khổ. Thân thể người ta bị băm vằm, cắt nát, bị nấu sôi v.v...

Thấp nhì là ngạ quỷ, quỷ đói. Người Việt Nam hay gọi là ma, hồn ma hay vong linh. Đọa xuống cõi thấp nên mới gọi là vong; lên cõi cao thì không bị gọi như thế. Vong là những người đã mất nhưng vẫn bám chấp vào cõi này, cố gắng ở lại xem con cháu sống thế nào. Lẽ ra, họ đã siêu thoát nhưng lại quyết định: “Ta phải ở lại xem”, thì vô tình họ biến thành con ma quanh quẩn trong nhà.

Ngạ quỷ là ma đói vì họ luôn thiếu thốn, luôn tìm cách hưởng lại cảm giác lúc sống. Ví dụ, người say rượu khi chết trở thành ma quanh quẩn nơi quán rượu; hoặc có những ngạ quỷ luôn tìm kiếm một cơ thể sống nào đó sẵn sàng cho họ nhập vào để làm việc này việc kia. Ngạ quỷ là cõi rất khổ, vì suốt ngày bị cảnh đói, rét và luôn thèm muốn cảm giác của người sống, vô cùng đau khổ và lạc lõng. Đó là cõi thấp thứ hai.

Cõi thấp thứ ba là cõi súc sinh, tái sinh thành những con thú. Con thú luôn sống trong trạng thái lo sợ và ngu dốt, không sung sướng gì. Súc sinh là cảnh giới thấp đầy sợ hãi.

Siêu thoát là tái sinh lên cõi cao hơn. Từ cõi người trở lên là các cõi cao, vì cõi người có đủ hạnh phúc, sung sướng và khổ đau để người ta có thể tu tập được. Cõi trời thì hạnh phúc và được hưởng mọi sung sướng về thể xác như: Thân thể không bệnh tật, có khả năng di chuyển khắp chốn và có sức mạnh làm được nhiều thứ. Giữa hai cõi này, dưới cõi trời và trên cõi người, là cõi Atula. Đó là cõi của các vị thần, nhưng ở đó vẫn còn nhiều giận dữ và ghen tỵ. Dù có sức khỏe và sự tự do, song các vị thần vẫn đánh nhau để tranh giành quyền lực.

Ba cõi thấp (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh) tuyệt đối không có tự do, chỉ có đau đớn, khổ sở, bấp bênh hoặc ngu dốt, đần độn.

Siêu thoát là tái sinh ở những cõi cao. Mình cầu ông bà siêu thoát nghĩa là gì? Là cầu ông bà không bị tái sinh xuống ba cõi thấp, mà được tái sinh vào một trong ba cõi cao. Siêu thoát là tối thiểu từ cõi người trở lên. Có một cõi nữa, vượt ra khỏi 6 cõi trên, là cõi Phật. Lên được cõi Phật thì càng tốt!

Tái sinh là gì? Tái sinh là từ bỏ cuộc đời này để chuyển sang một cuộc đời khác, một thân thể khác. Tái sinh có thể siêu thoát hoặc không siêu thoát. Có những tái sinh mang tính siêu thoát và có những tái sinh mang tính bị đày đọa.

II. NGHIỆP LỰC

Tái sinh vào cõi nào là do Nghiệp lực.

Có 4 loại Nghiệp lực căn bản quyết định tái sinh của mình:

Cực trọng nghiệp: Là những nghiệp rất nặng như giết cha, giết mẹ v.v... Nghiệp nặng này ngay lập tức đẩy người đó đi xuống chỗ rất xấu.

Tích lũy nghiệp: Là những nghiệp chúng ta tích lũy trong đời này và các đời trước. Ví dụ khi sống, một người làm nhiều điều tốt, nhiều khả năng người đó sẽ được tái sinh lên những cõi cao. Tuy

nhiên, dù đời này làm điều tốt, nhưng một đời nào đó trong quá khứ, người này lỡ làm những điều xấu như giết người, trộm cắp v.v... thì chưa chắc được tái sinh lên cõi cao. Có thể, khi thần thức vừa mới ra khỏi thân thể, lập tức oan gia kiếp trước sẽ đến đòi nợ. Vì thế, dù đời này, người đó sống tốt nhưng vẫn bị xuống chỗ thấp.

Tập quán nghiệp: Là những thói quen tốt hay xấu của một người sẽ dẫn họ đến những chỗ tái sinh tiếp theo. Ví dụ, kẻ nghiện rượu dễ trở thành ngạ quỷ quanh quẩn quán rượu; Người hay làm việc thiện, giúp đỡ người khác, có thể được tái sinh lên cõi trời. Những người có thói quen sống bờ ở bụi, nay đây mai đó, có thể tái sinh vào những nơi nhiều bờ bụi. Đó gọi là Tập quán nghiệp.

Cận tử nghiệp: Là những nghiệp xảy ra trước và sau thời điểm một người qua đời. Trước là ngay trước lúc họ mất. Sau là khoảng 49 ngày sau khi chết. Nghiệp này cũng có khả năng ảnh hưởng rất mạnh. Ba nghiệp kể trên (Cực trọng nghiệp, Tích lũy nghiệp và Tập quán nghiệp) chúng ta không thể thay đổi được. Song chúng ta có thể can thiệp tích cực vào Cận tử nghiệp để giúp người mất có một tái sinh tốt đẹp hơn.

1. Đột tử chắc chắn xuống cõi thấp, điều này đúng hay sai?

Thầy Trong Suốt: Quan điểm cho rằng, một người chết đột tử sẽ bị xuống cõi thấp, là một quan điểm sai lầm. Vậy mà, nhiều thầy nổi tiếng ở Việt Nam đang giảng như vậy.

Trong Kinh, Đức Phật có giảng về điều này. Một ông trưởng giả tốt bụng tới hỏi Đức Phật: “Con nghe một số vị thầy ngoại đạo nói, đột tử chắc chắn bị đọa xuống cõi thấp, điều này có đúng không, thưa Đức Phật?”

Đức Phật hỏi lại ông: “Theo ông, một cái cây 100 năm tuổi, thân nghiêng về bên phải. Đến một ngày, có điều gì đó xảy ra khiến cây bị đổ, theo ông, nó sẽ đổ về phía nào?”.

Ông trưởng giả trả lời: “*Chắc chắn là bên phải, thừa Phật*”.

Phật đáp: “Nhu vậy, kể cả sét đánh thì nó cũng ngã về bên phải. Cuộc đời con người cũng giống như vậy. Nếu trong cuộc sống của mình, ông đã làm nhiều điều tốt, thì khi chết, ông vẫn được lên các cõi cao. Như cây cỏ thụ kia, khi bị bật rễ hay bị sét đánh gãy, nó vẫn nghiêng về bên phải”.

Điều này cho thấy, quan điểm người chết đột tử chắc chắn sẽ bị dọa thành ngã quỷ hay súc sinh ngay lập tức là sai lầm. Với người từng làm nhiều điều tốt, nếu chết đột tử thì nơi tái sinh tiếp theo không phải là cõi thấp. Tất nhiên, điều này vẫn có khả năng xảy ra, nhưng không phải luôn luôn hay chắc chắn là như vậy.

Học trò: *Khi đột tử thì tâm thường sẽ rất bất loạn.*

Thầy Trong Suốt: Không phải ai cũng bất loạn, nhưng đúng là thông thường, tâm sẽ bất loạn. Chính trạng thái bất loạn dẫn đến những tái sinh không tốt. Nhưng nên nhớ là mình còn có Tích lũy nghiệp. Ví dụ, lúc sống, mình từng cứu rất nhiều người, khi chết sẽ có người hay ông thần nào đấy đến cứu mình. Các vị thần thường phù trợ những người thiện lương. Thần thức có thể bất loạn nhưng sẽ được trấn an ngay.

Nếu lúc sống mình tu hành thì khi chết, thầy mình hoặc Phật có thể xuất hiện để trấn an, trợ giúp mình. Khi biết được những điều này thì đột tử xảy ra, thần thức sẽ không bất loạn. Cái chết đột ngột đến, thấy thân thể mình nằm dưới đất, hiểu là mình chết rồi, thì ngay lập tức phải nhớ: Không trả thù. Không đánh người gây ra cái chết cho mình. Phải cầu nguyện ngay đến Phật để được siêu thoát. Không biết hay không nhớ được điều này thì thần thức sẽ thấy tức giận, sau đó là nuối tiếc.

Những người chết trẻ hay bị nuối tiếc. Chết trẻ, mà không hiểu về Phật pháp, thường nuối tiếc vì cho rằng họ mất tương lai tốt đẹp phía trước. Việt Nam có rất nhiều liệt sĩ, đa phần là người trẻ. Nếu

không được nghe những Pháp thế này, họ rất khó tìm được một tái sinh tốt. Vẫn có những người được tái sinh lên cõi cao, nhưng là tùy nghiệp của mỗi người.

Người sống nên biết những điều này để chuẩn bị cho cái chết, bởi không ai đảm bảo cái chết của mình không xảy đến đột ngột. Ở đây có ai đảm bảo: “Tôi sẽ chết trên giường bệnh” hay không? Không ai dám đảm bảo điều ấy.

Nếu cái chết đến đột ngột thì phải nhớ ngay: “Vây là xong rồi, mình đã thay cái áo cũ này. Không cần phải luyến tiếc nữa. Mình sẽ cầu nguyện đến Phật để tìm một tái sinh tốt đẹp. Lúc mình mất, mọi cảnh giới hiện ra đều do tâm thức, không có gì phải hoảng sợ. Khi gặp cảnh xấu chỉ cần không sợ hãi, nhất tâm hướng đến Phật, sẽ thoát được”.

2. Tự tử là rất xấu, tuyệt đối cần tránh

Học trò: *Còn tự tử thì sao ạ, thưa Thầy?*

Thầy Trong Suốt: Trong Kinh viết, một người tự tử thì nghiệp ấy rất xấu. Nghiệp xấu ấy dẫn đến nghiệp quả là 500 kiếp dưới địa ngục. Vì tự tử tương đương giết một mạng người, nên sẽ có 500 kiếp ở địa ngục. Người tự tử, nếu may mắn, biết được những lời này, thì kiếp tái sinh ngay sau đó, chưa chắc đã phải xuống địa ngục. Nếu họ gặp được người dẫn đi thì họ có thể có một tái sinh tương đối tốt ngay sau đó, nhưng chắc chắn vẫn phải trả 500 kiếp dưới địa ngục. Song điều này thường rất khó, bởi người tự tử là những người tuyệt vọng, tâm trí bấn loạn, thiếu hiểu biết, nên có thể xuống cõi thấp ngay lập tức. Vì thế, mọi người tuyệt đối không được tự tử.

Ngày xưa có bạn có ý định tự tử, trước khi hành động, rất may bạn ấy gọi cho Thầy, nói: “Nếu lần này Thầy không giúp được em, thì em sẽ lên tầng 22 nhảy xuống ngay lập tức”. Bạn ấy gặp Thầy thì một tháng sau không còn ý định tự tử nữa. Mạng sống rất đáng quý.

Tự tử chính là giết một mạng người. Nên chúng ta phải tuyệt đối tránh những hành vi kiêu như vậy. Tự tử cực kỳ xấu, chưa kể tự tử khiến đầu óc mình u ám và khó có tái sinh tốt đẹp.

Ở đây cũng có vài người từng có ý định tự tử, trong lớp này luôn, không phải ít đâu. Thậm chí có người tự tử nhưng không thành. May đấy! Nghiệp tốt rất nhiều nên không chết, nếu chết thì rất nguy hiểm.

Tuy nhiên, gia đình, người thân của người tự tử nên nói chuyện, khuyên nhủ người chết. Họ vẫn có thể nghe được và thoát được, ít nhất là một kiếp, để kiếp đây họ có cơ hội tu hành. Nên khuyên những người tự tử tìm một tái sinh để họ tu hành được. Vì tu hành giúp giải quyết nghiệp xấu.

3. Lựa chọn khi tái sinh: Hãy chọn tu hành

Học trò: *Làm sao có thể chọn được một chỗ, mà mình biết chắc, nơi đó có thể tu hành được ạ?*

Thầy Trong Suốt: 24 ngày sau khi chết, mình có khả năng thấy tương lai mình tái sinh về đâu, đến đâu, chứ không chỉ là thấy bố mẹ tương lai. Mình có thể mừng tưng, nếu tái sinh vào nhà này, mình sẽ thế nào. Mọi người hay nói, vong linh có thể biết trước tương lai. Nhiều ông bà quá cố, về nói cái này, cái kia, xong xảy ra đúng như vậy. Sự thật là ở cõi không có thân xác, người ta có khả năng cảm nhận về tương lai một cách tương đối, chứ không phải hoàn toàn mờ mịt.

Có bạn kể, vong linh hiện về nói ngày mai con mèo nhà bạn ấy sẽ chết. Quả nhiên, hôm sau con mèo chết thật. Hay có người nói sẽ trúng quả, rồi trúng quả thật. Ở trạng thái không thân xác, người ta có những cảm nhận tương đối như vậy. Nên khi có cảm nhận về tương lai, hãy chọn cảm nhận dẫn mình đến tu hành. Thậm chí, nếu có cảm nhận tái sinh vào nhà này sẽ rất sướng, thì cũng nên tránh.

Giữa lựa chọn tái sinh vào nơi được sung sướng và tái sinh ở chốn tu được, mình nên chọn tu hành. Vì sướng rồi cũng sẽ khổ mà thôi, có ai sướng mãi được đâu! Kể cả kiếp sống đó rất sướng, nhưng không tu hành, thì lúc tái sinh cũng không biết thế nào. Nên nhớ, tìm cho mình chỗ nào tu hành được. Nên cầu nguyện đến Đức Quan Âm Bồ Tát và xin Ngài độ cho mình có một tái sinh tu hành được.

Tránh cảnh đến một nhà, ghét bố thích mẹ, hay ghét mẹ thích bố. Tất nhiên, yêu quý cả hai người là tốt nhất. Nếu không, mình cũng không nên yêu người này, ghét người kia. Vì nếu tái sinh như vậy, nghiệp quả sẽ dẫn mình đến mâu thuẫn, xích mích với bố hoặc mẹ.

Nói chung, mọi người thường bị như vậy. Thấy hai người giao hợp, mình thích ông bố này quá, nên chọn tái sinh làm con gái. Thích mẹ thì tái sinh thành con trai. Người ta hay nói con gái hợp bố, con trai hợp mẹ là vì thế. Tất nhiên không phải nhà nào cũng vậy. Có những người tâm thức cao, họ chỉ mượn gia đình này để tu hành. Họ quý bố mẹ, biết ơn bố mẹ, rồi chọn tái sinh vào. Hoặc những người tốt, không ở trạng thái ghét người này, thích người kia, khi tái sinh, họ sẽ yêu quý bố và mẹ như nhau. Thông thường, mọi người tái sinh do thích người này, thích người kia.

4. Quan trọng là nhất tâm hướng Phật – Hãy niệm Phật

Học trò: *Niệm Phật A Di Đà thì nói: “Nam mô A Di Đà Phật” hay là “Ami Tabaha Budha” a?*

Thầy Trong Suốt: Quan trọng là tâm mình nghĩ gì. Niệm là phương tiện giúp mình nhớ về điều đó thôi. Trong đầu mình nghĩ đến Đức Phật A Di Đà thì niệm thế nào cũng được. Người Việt Nam vẫn hay niệm “Nam mô A Di Đà Phật” cho dễ.

Khi chưa thoát ra khỏi thân, thì âm thanh là cách mình nhớ. Giống bây giờ Thầy nói “Đức Phật A Di Đà” thì mọi người sẽ nhớ Đức Phật A Di Đà. Nhưng khi thần thức đã ra khỏi thân, thì suy nghĩ là thứ mạnh nhất. Lúc đó nói là “niệm” nhưng thực ra còn miệng nữa

đâu mà niệm. Cái thân là do ý sinh, nên niệm gì thì tâm hướng về đấy. Niệm “*Nam mô A Di Đà Phật*” thì tâm sẽ hướng về Phật A Di Đà. Niệm “*Nam mô Quan Thế Âm Bồ Tát*” thì tâm hướng đến Quan Thế Âm Bồ Tát. Hoặc nếu mình có một vị thầy giác ngộ, thì đầu nghĩ về thầy và niệm là: “*Xin thầy cứu con!*”.

Học trò: *Có cần đọc Kinh bằng tiếng Phạn không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Khi đã mất thì rất dễ, vì cảnh giới lúc này là cảnh giới của tâm thức. Nếu mình nghĩ đúng vị Phật đó, thì đọc nhầm tên cũng không sao. Khi đọc thần chú, miễn tâm thức mình hướng về các vị Phật, âm thanh phát ra không đúng cũng không sao. Ví dụ cái bàn, mình nói “cái bàn” với “table” (*tiếng Anh*) có khác gì nhau không? Dù hai từ đọc khác nhau, nhưng trong tâm mình vẫn hiện ra cùng một thứ, đúng không? Nên mình niệm hai vị Phật tên khác nhau, nhưng lòng mình nghĩ về một vị, cũng vẫn được. Niệm tiếng Phạn hay tiếng Việt đều tốt như nhau.

5. Tại sao nên nói chuyện thành tiếng với người chết?

Học trò: *Khi nói chuyện với người chết, mình nên nói chuyện bằng tâm thức hay bằng âm thanh ạ?*

Thầy Trong Suốt: Nói bằng tâm thức cũng được. Nhưng tâm thức mình bị ảnh hưởng rất mạnh bởi âm thanh. Khi nói, tâm mình thường tập trung vào câu nói, đúng không? Còn khi nghĩ, mình nghĩ gì thì người chết nhận ngay thứ đó. Chẳng hạn, mình nghĩ sẽ cúng bà cái đùi gà, thì bà sẽ nhận ngay cái đùi gà ngay. Như thế không tốt. Tốt nhất, mình nên nói ra. Chỉ có những người tâm rất tĩnh mới có thể nói chuyện với người chết bằng suy nghĩ.

Nhưng khi nói ra thành lời, tâm mình sẽ tập trung vào câu nói ấy, tâm không chạy lung tung, nên nói thành tiếng, dù sao, vẫn tốt hơn. Nhưng trong một số hoàn cảnh, mình không có cơ hội để nói. Ví dụ, ở chỗ đông người không nói được, thì nên nghĩ một cách thật mạnh mẽ, tập trung. Nghĩ nhất tâm cũng tương đương với nói. Còn nghĩ

lan man, không tập trung được, thì không bằng nói. Nên là tùy, nếu nhất tâm được thì không có gì đáng ngại, bởi người mất hoàn toàn nghe được tâm trí mình.

6. Mình hiểu biết và tự tin vào lẽ phải, thì sẽ nói được cho người thân hiểu

Một chị: *Thưa Thầy, làm thế nào để con có thể nói cho bố mẹ con hiểu được những điều này ạ?*

Thầy Trong Suốt: Người hiểu biết là người có tiếng nói quan trọng nhất. Dân gian có câu “*nói phải củ cải cũng nghe*” đấy. (Thầy cười) Nên đầu tiên, mình phải hiểu tất cả những điều này đã, sau đó mình phải nói với sự tự tin về lẽ phải.

Học trò: *Nhà con tạm thời chưa ai mất cả.*

Thầy Trong Suốt: Con đưa cái này cho bố mẹ đọc trước, rồi nói chuyện sau. Văn hóa Việt Nam, rất tiếc, lại củng cố cho việc không siêu thoát. Nhiều tập quán trong văn hóa ứng xử của người Việt, như khóc lóc âm ỉ chẳng hạn, khiến cho người chết rất bấn loạn. Mọi người toàn khóc rất to, khóc dữ dội, rồi tiếc thương kiêu: “Sao nỡ bỏ đi...”, “Hãy ở lại...”, khiến người chết cảm thấy rất khó bỏ đi. Mình mong họ được siêu thoát, nhưng lại gào khóc kiêu: “Ở lại, đừng đi”. Điều đó khiến người chết thấy bấn loạn.

Thứ hai, mọi người vẫn nghĩ, người mất chỉ nghe lời mình nói mà không thấy tâm mình nghĩ, đúng không? Nên có những người gào khóc bên ngoài, nhưng trong lòng chẳng khóc tí nào, trong đầu còn mãi nghĩ: “Sao chưa được về nhỉ, mọi chân quá rồi!”. Người mất có nghe âm thanh đâu, mà họ cảm nhận được suy nghĩ của những người xung quanh: “Những người này, lúc mình sống thì xoen xoét nói cười, hóa ra lúc mình chết, không ai thực sự quan tâm đến mình cả” - Điều đó khiến cho người mất rất thất vọng. Nên tốt nhất hãy chọn những người thành tâm xung quanh người mất, hơn là những

người chỉ giỏi khóc. Những người đó chỉ làm người mất thất vọng thôi.

Thứ ba, không ít gia đình chỉ quan tâm đến gia tài, quan tâm đến ai cúng nhiều hơn, ai thể hiện có hiếu hơn v.v... Người mất nhìn thấy hết. Họ thấy người thân chẳng ai quan tâm đến mình, chỉ quan tâm làm sao để hơn người khác, để được chia tài sản nhiều hơn, hoặc thể hiện với hàng xóm láng giềng: “Tôi có hiếu hơn”... Nên người chết rất buồn. Họ thấy tâm người sống trong khi người sống lại không biết. Vì vậy, lúc sống, chúng ta nên tử tế với nhau, khi người thân qua đời, “nghĩa tử là nghĩa tận”, nên tử tế với họ từ trong tâm mình.

Một thói quen không tốt nữa là mình hay mời họ, giữ họ ở lại: “Ông bà đừng đi, ở lại phù hộ cho cháu”. Chúng ta nên hiểu rằng, nếu ông bà mất mà lên được cõi cao, kiêu gì cũng về phù hộ cho con cháu, bởi lên cõi cao, họ có năng lực giống như thần tiên vậy. Không cần cầu như thế, họ vẫn về. Ngược lại, nếu họ không lên cõi cao được, họ sẽ rất áy náy khi không phù hộ được cho mình.

Thắp hương là để tưởng nhớ ông bà, thể hiện lòng biết ơn vì nhờ công sinh thành mà mình có ngày hôm nay v.v... Chứ không phải là thắp hương này để ông bà về đây phù hộ cho mình. Cầu người mất về phù hộ là phong tục rất phổ biến của người Việt. Không cần phải nói câu ấy! Mình chỉ cần mong ông bà siêu thoát, thế thôi! Mình không từ chối việc ông bà về phù hộ, nhưng không cần phải nói ra.

Một tục lệ nữa người Việt cũng hay mắc phải, đó là nhân danh người chết sát sinh, giết gà, mổ lợn. Làm mâm cỗ cúng, nói là để cho người chết vui lòng, nhưng thật sự không ai vui lòng hết. Vì người chết có khả năng nhìn thấy nghiệp, nhìn thấy những điều xấu sẽ đến bởi hành động sát sinh này. Nhưng do thói quen, đôi khi, những người sống muốn ăn với nhau một bữa, nhưng lại nói là “cúng cho người mất vui lòng”. Không nên nói như vậy. Mình cúng vì lòng biết ơn, trong đó thể hiện sự cẩn thận, chu đáo với người mất thì được, chứ không nên làm trong suy nghĩ giết con vật này để

người mất vui lòng. Người Việt có thói quen như vậy, giống thói quen sờ bàn chân người chết để kiểm tra xem hết ấm chưa... Những thói quen như vậy là cực kỳ xấu, phải bỏ ngay lập tức.

7. Tục lệ nên đi kèm hiểu biết

Học trò: *Bố em lúc nhỏ được rửa tội theo đạo Thiên Chúa. Sau khi tham chiến thì không đi đạo mấy, chỉ thờ thần linh, thờ ông bà tổ tiên. Khi mất được đưa về nghĩa địa của đất thánh. Vậy bây giờ em phải làm lễ thế nào ạ? Đất thánh không cho phép đốt vàng mã và một số nghi lễ tại bàn thờ tổ tiên. Em đang rất khó xử, không biết suy nghĩ thế nào?*

Thầy Trong Suốt: Theo mọi người, đốt vàng mã có tốt không? Nên tránh những thứ mang tính hình thức mà lại không ích lợi gì hết. Đốt vàng mã là vô ích.

Học trò: *Cúng bái thế nào cũng do phong tục đấy ạ, em thấy không rõ ràng lắm? Giống như việc siêu thoát hay cách đọc kinh v.v... rất khó hiểu?*

Thầy Trong Suốt: Đầu tiên, mình cần hiểu là người mất thấy tâm thức người sống, nên mình nghĩ gì trong lòng, người ta cũng nhận được hết. Thậm chí, không cần ban thờ, họ vẫn nhận được điều mình nói. **Nói một cách đơn giản, với người chết, thành tâm là quan trọng nhất.**

Lúc em mất, em thấy mọi người lập bàn thờ rất to, nhưng trong đầu họ, người thì ghét mình, người thì quan tâm đến tài sản của mình, hỏi em có vui không? Không hề vui tí nào! Nhưng thấy có người thành kính, tưởng nhớ, biết ơn và mong muốn tốt đẹp cho mình, mình có vui không? Nên quan trọng nhất là thành tâm với người mất. Thành tâm quan trọng hơn cái bàn thờ, quan trọng hơn lễ cúng đình đám.

Điều thứ nhất phải nhớ là lòng thành tâm của em, mong muốn bố siêu thoát này, không đòi hỏi bố phải quay lại làm gì cho mình v.v... Trước tiên cần nhớ như vậy.

Thứ hai, tùy hoàn cảnh gia đình mà làm. Ví dụ, nhà em có lập bàn thờ được không? Vì đó là nơi mình thể hiện lòng thành tâm, không phải là nơi người ta về sống. Bàn thờ là chỗ mỗi khi đứng đó, tâm mình hướng đến người mất. Bàn thờ chỉ cần sạch sẽ, nghiêm túc, không cầu thả là được, không cần phải hoành tráng. Thành tâm là quan trọng nhất. Khi em đứng trước bàn thờ, tâm em thanh tịnh, mong muốn điều tốt đẹp cho bố, thì bố sẽ nhận được, chứ không phải là bàn thờ kích thước bao nhiêu v.v... Không cần thiết.

Người phương Tây có bàn thờ đâu mà cuộc sống vẫn tốt? Người Việt Nam thì bàn thờ không đúng kích thước là lo, lo ông bà giận, đúng chưa? Nghĩ vậy thì mình không an tâm. Người mất cũng không vui, họ không giận mình, nhưng không vui vì thấy mình suốt ngày lo lắng.

Nên có một bàn thờ nghiêm trang, quan trọng nhất là không cầu thả. Đứng trước bàn thờ, mình nên thành tâm hướng đến người mất và mong điều tốt đẹp cho họ.

Học trò: *Em cũng đọc và hiểu đúng như Thầy nói. Tâm mình cố gắng làm điều tốt, song lại bị họ hàng khuyên bảo mình phải thế này thế khác. Những tà kiến khiến mình nhiều lúc cũng bị lung lay. Em thì muốn cho trên thuận dưới hòa, trong khi mọi người cứ nói ra nói vào.*

Thầy Trong Suốt: Bố có bao giờ muốn phá hoại cuộc đời mình không? Ví dụ, cái bàn thờ phải làm 60 phân, nhưng mình lỡ làm 70 phân, nên bố ghét mình, về phá mình. Không bao giờ có chuyện ấy. Đó là tà kiến. Làm sao bố mình lại có thể làm như thế với mình được?

Đầu tiên em phải vững tâm đã. Em mà không vững tâm thì người ngoài nói vào, em sẽ lung lay ngay. Bên trong vững vàng, bên ngoài mới linh hoạt, khéo léo xử lý được. Vì mình không muốn người sống bất hòa việc thờ cúng. Nhưng mình phải hiểu cái nào cần ưu tiên hơn. Vững tâm bên trong và cố gắng thỏa mãn bên ngoài, cái nào quan trọng hơn? Vững tâm quan trọng hơn. Nên có điều kiện thì thỏa mãn không thì thôi.

Nhưng nếu mình tin, chỉ vì cái bàn thờ không đủ cao, không đủ rộng mà bố giận mình, về làm cho mình bị tai nạn v.v... thì cực kỳ buồn cười. Vậy mà rất nhiều người tin kiểu như vậy.

Những niềm tin cho rằng, người mất khó chịu, sẽ về phá đám cuộc sống của người thân, là chuyện nực cười, không bao giờ xảy ra. Đôi khi, vì nghiệp xấu, họ gặp chuyện không hay, họ đổ lỗi cho người mất. Một người bị tai nạn, nhưng lại vu cho ông bố không hài lòng nên đẩy mình ngã... Không thể có chuyện ấy.

Những định kiến như vậy làm rối loạn cả người sống lẫn người mất. Người mất bị hiểu oan nên có vui được đâu. Thậm chí, họ còn đỡ cho mình, nhưng mình lại tin rằng họ gây chuyện cho mình. Người mất không vui, người sống cũng không vui. Nên em phải vững tâm trước đã. Vững tâm bên trong, bên ngoài thì tùy điều kiện, làm được thì làm, không được thì thôi. Không nên chống lại mọi người, nhưng mình cũng không nên nghe theo những gì người ta nói. Nếu em chưa vững tâm thì nghe những buổi như thế này, nghe đi nghe lại, tìm thêm tài liệu để đọc. Những điều Thầy nói có rất nhiều trong Kinh Phật.

Học trò: *Em hiểu đạo Phật, nhưng đạo Thiên Chúa thì em chưa hiểu nhiều. Bố em nằm ở đất thánh ấy thì làm sao để...*

Thầy Trong Suốt: Bố em không nằm ở đất thánh, đó là sự thật. Bố em không nằm ở cái quan tài đấy đâu.

Học trò: *Bố em nằm trong nghĩa trang.*

Thầy Trong Suốt: Bố em cũng không nằm trong nghĩa trang. Thân thể của bố em nằm trong đây, còn bố em muốn đi đâu thì đi, đó là sự thật. Nếu em nhất tâm nghĩ đến bố, thì nếu đủ tự do bố em sẽ đến trước mặt em ngay lập tức, nhìn thấy em. Bố em không nằm ở đất thánh, không nằm ở nghĩa địa.

Một tà kiến khác của người Việt là mộ phải hoành tráng, vì cho rằng, người mất nằm trong cái mộ ấy. Nếu nằm ở mộ, thì sao về nhà mình được nữa, đúng không? Người mất không nằm ở mộ đâu.

Nếu xây mộ hoành tráng, thì nên nhớ chỉ vì hai điều sau:

1. Người mất thấy người sống vẫn rất tử tế với mình, thành tâm nhớ tưởng đến mình.

2. Để người sống cảm thấy yên tâm là mình đã không đối xử xấu, đối xử tệ với người mất. Thế thôi, chứ người mất không nằm ở mộ. Không ai siêu thoát mà nằm ở mộ cả. Những người không siêu thoát được, trở thành ma quỷ, thì họ tin, đây là cái nhà mới của mình.

8. Người mất đang ở cõi nào? Báo mộng có ý nghĩa gì?

Một chị: *Em có ba câu hỏi thế này ạ:*

1. Trường hợp người chết về báo mộng, nói là ở dưới này lạnh lắm, muốn đốt thêm áo quần cho đỡ lạnh. Thì việc hóa vàng quần áo có ý nghĩa gì không và làm điều đó để làm gì?

2. Làm thế nào để người sống biết được người chết có siêu thoát không, siêu thoát cõi nào?

3. Vì sao có những người như cụ cố, ông mãnh từ rất lâu đời có thể phù hộ cho người sống ở kiếp này? Có thể có sự liên hệ nhiều đời như thế được không?

Thầy Trong Suốt: Có hai trường hợp có thể xảy ra với những người đã mất. Ví dụ cụ cố, khả năng thứ nhất là họ lên được cõi trời.

Ở cõi trời, người ta sống rất lâu, không sống 60 năm như ở đây. Họ có thể sống 6.000 năm, 60.000 năm hay lâu hơn nữa, tùy vào công đức của người mất. Công đức càng cao, lên cõi trời, tuổi thọ càng dài. Nếu tổ tiên, hay ông bà mình lên được cõi trời, thì có khả năng phù hộ con cháu. Bởi những vị thần tiên sống ở cõi trời có khả năng phù hộ con cháu. Đó là kiểu thứ nhất.

Kiểu thứ hai là bị xuống cõi thấp thành ngạ quỷ. Ma ở cõi ngạ quỷ cũng không có khái niệm thời gian, họ có thể bị ở dưới đó 5.000, 6.000 năm. Nhiều người làm ma quanh quần nhà mình suốt hai ba trăm năm, thấy con mình sinh ra, chết đi, rồi tới lượt cháu mình sinh ra, chết đi... Bảy, tám đời như thế. Song, những người này không phù hộ được, mà chỉ ở quanh quần đấy thôi. Dù họ có thể nhập vào ai đó, nói câu này câu kia, nhưng họ chỉ phán mà thôi. Đó là kiểu thứ hai. Cả hai trường hợp này đều có khả năng xảy ra.

Câu thứ hai hỏi làm sao biết người chết về cõi nào. Ông cố ở cõi trời hay cõi ngạ quỷ tùy thuộc tâm thức người chết hiện lên thế nào, lời họ nói ra sao. Nếu lời nói tràn đầy yêu thương, hiểu biết, nhiều khả năng là họ siêu thoát lên cõi cao. Còn lời nói đầy lo lắng, sợ hãi, đòi hỏi, trách móc thì khả năng là ở cõi thấp.

Nhiều người hiện lên chỉ trách mắng, khóc, chửi, nhưng cũng có người nói lời ôn hòa, khuyên bảo những điều tốt đẹp. Tâm thức của người chết hiện lên trong mộng, hoặc qua một người lên đồng, sẽ thể hiện người đó tái sinh vào cõi nào. Điều này em có thể cảm nhận được.

Tâm thức người chết thư thái, thoải mái, yêu thương, hiền lành hay tâm trạng trách móc, giận dữ, thống khổ, từ đó mà cảm nhận người mất đang ở cõi nào. Cõi thấp không thể có trạng thái tinh thần tốt được. Nếu mẹ hiện về nói: “Ở đây rét quá. Đốt cho mẹ cái áo.” – thì chắc chắn là đang ở cõi thấp. Nếu nói: “Ở đây mẹ rất sung sướng thoải mái, con không phải lo lắng gì.” – thì nhiều khả năng là cõi cao.

Như em nói, người thân hiện lên nói lạnh quá, nhờ đốt áo thì khả năng họ tái sinh làm ngạ quỷ. Những trạng thái tinh thần đó giúp mình nhận thức người thân đang ở cõi nào.

9. Không nên gọi hồn người thân đã mất

Thầy Trong Suốt: Tuy nhiên, mình **không nên gọi hồn bố mẹ, hay ông bà lên**. Nếu ông bà ở cõi cao, việc gọi hồn không ảnh hưởng gì. Nhưng nếu ông bà ở cõi thấp, gọi hồn khiến ông bà tiếp tục dính mắc vào cõi này một lần nữa. Lẽ ra mình nên khuyên ông bà không bám chấp, không cần quan tâm con cháu nữa, vậy mà mình gọi họ lên, hỏi cái này cái kia, làm ông bà tiếp tục dính mắc vào, không siêu thoát được. Vì thế, không nên gọi hồn. Việc làm này không có lợi cho người chết, cũng không có ích cho mình. Vì ông bà không siêu thoát được thì nghiệp của mình cũng xấu, trong khi, ông bà thì lại dính mắc hơn vào cuộc sống cũ.

Nếu lên cõi cao, ông bà có khả năng báo mộng cho mình. Trước khi ngủ, mình có thể cầu nguyện ông bà báo mộng cho biết. Mình cố gắng sống tốt lúc còn sống đây này. Sống tốt, sống đúng thì gọi ông bà lên để làm gì?

Còn một khả năng thứ ba, rất xấu, đó là không phải ông bà mình hiện lên mà là ma quỷ. Chuyện này xảy ra thường xuyên ở Việt Nam. Ví dụ như việc đi tìm mộ bị sai vì có một con ma muốn trêu, muốn phá, nó nhập vào, rồi tự xưng là bố hay mẹ mình. Ma nhìn thấy tâm của người sống, biết nhà mình có gì, trong kết có bao nhiêu tiền chẳng hạn, nên nghe có vẻ giống bố/ mẹ mình. Nhưng thật ra, không phải đâu!

Ở Việt Nam những chuyện như vậy xảy ra thường xuyên. Có ma đến phá, hiện lên xưng là người thân nào đó đã mất, nói vanh vách, nhưng về sau chỉ sai hết.

Thầy có một người bạn làm nghề gọi hồn. Cách đây hai năm, bạn đó đã quyết định bỏ nghề rồi. Thầy hỏi sao lại bỏ, bạn ấy nói, trước đây

có một vong đi theo, chỉ bảo về làm ăn cho bạn ấy. Bạn ấy làm theo, cuối cùng có tiền, thế là bắt đầu tin. Hai năm trước, cái vong đó bảo bạn này mua một khu đất, chắc chắn sẽ rất phát. Vì đã sẵn lòng tin, nên bạn ấy đổ hết tiền bạc của gia đình, vay thêm họ hàng để mua bằng được khu đất ấy. Nhưng hóa ra đó là khu đất bị giải tỏa. Bạn ấy mất trắng, và biết rằng mình bị lừa. Cái vong trước đây chỉ bạn làm ăn tốt, hóa ra chỉ là cái vong đến để lừa bạn thôi. Bạn ấy mắc bẫy, tán gia bại sản, vợ chồng ly thân, nên cuối cùng phải bỏ nghề gọi hồn.

Có câu “nói dối như ma” mà. Không có gì đảm bảo vong ấy là ông bà mình. Họ đến chỉ dạy mình, hôm nay đúng, ngày mai sai, rồi mình đi tin những lời như vậy. Mọi người cần tránh những chuyện như thế. Không nên gọi hồn, không nên tin vào vong linh kiểu đấy.

Việc tìm mộ cũng thế, nhiều khi không đúng mộ luôn. Nhiều con ma chỉ ba, bốn người vào chung một cái mộ, rồi người sống tranh nhau cái mộ ấy. Ma chỉ cho vui mà. Ma quỷ có niềm vui là làm cho người khác khó chịu, như là bực tức ai đó, trả thù chẳng hạn. Vì thế, mình nên tin vào tâm mình, tin vào con đường tu tập của mình hơn là tin vào những chuyện như vậy.

10. Tại sao bàn thờ bị khuấy động thì gia đình gặp chuyện?

Học trò: *Gia đình em trước đây có nhà ở Hàng Cót. Bàn thờ ông bà tổ tiên nhiều đời đều ở đó. Nhưng sau này, các anh chị em đều ra chỗ khác ở, vì có một chị dâu gần như chiếm đoạt ngôi nhà, xích mích với cả họ. Từ đấy trở đi, mọi người trong dòng họ đều gặp phải biến cố. Người ra tù vào tội, người ốm đau bệnh tật, người chết đột tử... Em cảm thấy có điều gì đó không ổn, nhưng không biết lý giải làm sao, và không biết mình phải làm gì?*

Thầy Trong Suốt: Em cần phải vững tâm trong cuộc sống, vững tâm và hiểu biết. Em biết tại sao bàn thờ bị khuấy động thì gia đình hay gặp chuyện không? Có hai khả năng:

Một là trong số những người đã mất, ông bà tổ tiên ấy, có những người tái sinh vào cõi Atula, họ rất tức giận khi bị coi thường. Cõi Atula là cõi của những vị thần, nhưng các vị thần này tâm vẫn còn nhiều sân hận. Khi người sống làm gì sai trái thì họ không tức giận, nhưng nếu làm điều xấu xúc phạm thì họ rất tức giận. Giống như bố giận con đây, nhưng phải rất xúc phạm. Câu chuyện của em có thể là đã có một hành động xúc phạm, coi thường ông bà tổ tiên. Đó là một khả năng.

Khả năng thứ hai là người mất thành ngạ quỷ. Tâm thức họ rất khổ sở và ảnh hưởng mạnh mẽ đến tâm thức người sống, dù họ không cố tình làm điều xấu. Ví dụ, hôm trước có một bạn đến gặp Thầy, bạn ấy nói, thỉnh thoảng bạn ấy bị vong nhập, bạn ấy nói năng linh tinh, rồi hành xử rất bất thường. Cuộc sống bạn ấy không ổn định, và phải bỏ học. Sau khi Thầy nói chuyện với bạn ấy và nói người nhập xuất hiện, thì hóa ra cái vong chính là mẹ đẻ của bạn ấy.

Người mẹ nói: “Vì thằng bé này yếu đuối quá, nên thỉnh thoảng cô nhập vào nó, để nó mạnh mẽ lên”. Có mạnh mẽ được đâu, nhập vào thì càng yếu đi. Nhưng người mẹ bị tái sinh thành ngạ quỷ, không hiểu biết, thương con và chỉ biết đi theo con thôi.

Nhiều khi họ nhập vào để nói những lời giúp người sống mạnh mẽ hơn, song thực ra là hại người sống. Đó là một khả năng. Rất thương, nhưng vô tình làm hại. Phải khuyên người mẹ ấy rất nhiều thì cô mới bảo từ nay không nhập vào nữa, vì cô cũng tự nhận ra, sau mấy năm trời nhập như thế mà cũng không giúp gì được cho con hết.

Học trò: *Dạ, em xin nói tiếp. Người chị dâu ấy cũng có gia cảnh rất bê bết ạ.*

Thầy Trong Suốt: Thì khi ông bà thành ngạ quỷ hay Atula, người bị xúc phạm thường có những hành động kiêu như vậy. Tốt nhất không nên xúc phạm người đã mất.

Học trò: *Em đang nung nấu ý định mua lại ngôi nhà, dựng lại bàn thờ.*

Thầy Trong Suốt: Không cần, cái cần là tâm thành của em. Ông bà sẽ về với người thành tâm nhất. Nhiều khi bác cả cứng, nhưng ông bà không về, vì người con út lại là người thành tâm nhất chẳng hạn. Chuyện này hoàn toàn bình thường. Người mất thường tìm đến những người thành tâm. Cái em cần là sự thành tâm, biết ơn, tưởng nhớ, cầu mong điều tốt đẹp cho ông bà và bản thân sống tốt. Có như vậy thì bàn thờ của em sẽ là bàn thờ đông người mất về nhất, mỗi khi họ về thăm con cháu.

Điều quan trọng lại không phải là mua lại cái nhà ấy đâu. Nhưng nếu làm được thì phải làm cho người chị dâu ấy hồi tâm chuyển ý. Còn gia cảnh của người ta là cái nghiệp họ phải chịu thôi, không phải chuyện của em. Em thành tâm thì bàn thờ nhà em là chỗ đông người về, ông bà bố mẹ sẽ về.

Học trò: *Vậy có quy định nào về bát nhang không ạ? Em có ba bát nhang, một bát nhang của bố, một bát nhang của tổ tiên, một bát nhang thờ thần linh. Em không hiểu biết lắm về chuyện này, xin Thầy cho lời khuyên.*

Thầy Trong Suốt: Tốt nhất là thành tâm. Bao nhiêu bát cũng được, một bát hay ba bát cũng được, thành tâm là quan trọng. Vì người mất không nhìn được bát nhang cao hay thấp, bằng chất liệu gì. Tâm của người thờ cúng chính là bát nhang. Thành tâm thì thắng tất cả, không thành tâm thì...

Học trò: *Khi mình thành tâm và cố gắng tin vào điều mình làm, nhưng đôi lúc những việc mình phải đối mặt khiến mình hoang mang.*

Thầy Trong Suốt: Thế mới nói, thành tâm cộng với hiểu biết là quan trọng. Nếu không vừa thành tâm vừa sợ, vừa lo đủ thứ. Thứ em cần bây giờ là sự hiểu biết. Em có thể đọc sách, nghe thêm vài

buổi nữa, dần dần em vững tâm thì sẽ khác. Em cần thành tâm, thực sự biết ơn, tưởng nhớ đến ông bà, mong muốn mình sống tốt đẹp. Tối thiểu em cần như thế, còn khá hơn thì em có thể khuyên nhủ được ông bà.

11. Giác mơ có chính xác không?

Một chị: *Thưa Thầy, bà ngoại con mất được ba năm rồi. Khi bà còn sống, con rất yêu thương bà. Nhưng suốt 3 năm qua, chưa bao giờ con nằm mơ thấy bà, trong khi mẹ con mơ thấy bà hai lần, mẹ con mơ thấy một lần. Mọi người kể, bà về chỉ đứng im, không nói năng gì... Vậy con không rõ là bà đang ở cõi...*

Thầy Trong Suốt: Giác mơ không phải là một dấu hiệu chính xác. Nhiều người nằm mơ, nhưng là do tâm thức của mình mơ ra. Giác mơ chính xác là những giấc mơ trong đó có thông điệp mình có thể kiểm chứng được rõ ràng. Còn những giấc mơ kiểu kia thì không rõ ràng, không thể tin được.

Nhiều giấc mơ chỉ là tâm thức mình tưởng tượng ra thôi. Nhiều người gặp Thầy nói là lo cho mẹ quá, thành ra mơ thấy mẹ hiện về, bảo con phải xoay bàn thờ hướng này hướng kia. Nhưng không phải bà mẹ muốn như vậy, mà là tâm thức của người sống đang lo lắng về chuyện đấy, nên tự nhiên trong mơ cảnh đó hiện ra. Khi Thầy giúp họ một chút, họ thấy không lo nữa, mấy hôm sau lại kể, mơ bà về cười vui vẻ. Cả hai trường hợp đều không phải bà về báo mộng, vì bàn thờ có đôi đâu, chỉ có tâm thức người sống đôi thôi. Trừ phi giấc mộng có những thông điệp rất rõ ràng, rành mạch thì có thể tin được. Còn những chuyện em vừa kể thì không nên tin. Cần tin vào tâm thức của mình.

Học trò: *Mấy hôm trước, con nằm mơ thấy mình đang ở Tây Tạng. Con chưa đi Tây Tạng bao giờ, chỉ xem trên Internet thôi. Con thấy mình lạc vào nơi có rất nhiều người, có người cầm cái chuông thế*

này, có người lại cảm dãi lựa gì đấy. Con không rõ, giấc mơ đấy nói về kiếp trước của mình hay thế nào?

Thầy Trong Suốt: Có thể mình tưởng tượng, cũng có thể là mình đã ở đó ở đời này hay trong đời trước. Có thể là một trong hai khả năng đó. Có nhiều thông điệp trong giấc mơ. Có giấc mơ là do tiềm thức của mình ở đời trước hiện lại, nhiều giấc mơ là do ý thức đời này vẽ ra. Có giấc mơ là thời thơ ấu mình hiện ra. Có giấc mơ là do mình tưởng tượng mà ra. Ban ngày mình tưởng tượng, tối ngủ hiện cảnh ấy ra. Trừ khi giấc mơ có thông điệp rõ ràng, còn nói chung, không nên quan tâm. Giấc mơ có thông điệp rõ ràng thì mình sẽ biết được.

12. Xây nhà thờ tổ hay xây mộ thật to, thì có công đức không?

Học trò: *Thầy ơi, ở quê con có tục lệ phải xây nhà thờ tổ, thờ đường thật to. Không biết điều này có phù hợp không?*

Thầy Trong Suốt: Tốn kém quá, đúng không? Nên để tiền ấy làm điều phước, làm việc có ích, rồi hồi hướng công đức cho người mất, thì người mất sẽ nhận được. Khi mình làm một điều phước, xong hồi hướng công đức cho người mất thì họ sẽ nhận được. Còn xây cái nhà to thì không ai nhận được cả, chỉ người sống nhận được thôi. Người sống đấy tự hào: “Tôi có nhà thờ tổ to hơn nhà hàng xóm”, chứ người mất không nhận được gì.

Tất nhiên mình nên làm bàn thờ hay nhà thờ tổ trang trọng, vì như vậy là mình thể hiện lòng biết ơn với người mất. Chứ không nên làm cái nhà tốn kém, hay ganh đua làm cho bằng nhà hàng xóm. Tốn kém và ganh đua không cần thiết. Nhưng làm một nơi trang trọng để thờ cúng, cũng là cách thể hiện sự trân trọng với người mất.

Sau nữa, việc xây nhà thờ giúp cho mọi người có tâm hướng về ông bà tổ tiên, nhưng không hiệu quả bằng mang tiền đó cứu giúp chúng sinh. Ví dụ phóng sinh xong hồi hướng công đức cho ông bà, sẽ hơn

gấp vụn lán xây cái nhà to. Dù số tiền phóng sinh có thể chỉ mấy trăm ngàn thôi, nhưng hơn mấy chục triệu mình bỏ ra xây cái nhà thờ.

Công đức phóng sinh chắc chắn hơn hàng trăm nghìn lần. Mình xây một cái nhà thờ to, ông bà có được tí công đức nào đâu, nhưng mình phóng sinh, thì ông bà sẽ nhận được công đức phóng sinh đó.

Học trò: *Vì ở quê có tục lệ, xây mộ hay xây nhà thờ sẽ mời thầy địa lý về xem, rồi sau đó người nhà sẽ phải xây thật to....*

Thầy Trong Suốt: Sống trong hoàn cảnh như vậy thì mình đành nhập gia tùy tục. Mình có thể vờ như việc xây mộ to là không vấn đề gì. Nhưng hàng tuần, hàng tháng, mình đi phóng sinh cho người mất. Mặt tích cực của xây mộ hay xây nhà thờ là làm cho con cháu tưởng nhớ, biết ơn ông bà, điều đó rất tốt. Mặt tiêu cực là ganh đua, cạnh tranh, thể hiện mình giàu có hơn người, như thế là không tốt.

Nhưng cuộc sống thì khó phân biệt, nên tốt nhất, mình nên thành tâm. Thành tâm làm điều tốt lành, hồi hướng cho ông bà, điều này ai cũng có thể làm được và rất ích lợi cho người mất.

Ai cũng có thể thực hành để an lạc và hạnh phúc ngay giữa đời thường.

Để hiểu rõ hơn cách thực hành như thế nào, bạn có thể tham gia vào Câu lạc bộ UNESCO Thiền – Yoga Trong Suốt: <http://trongsuot.com/> hoặc liên hệ qua địa chỉ email: tradamtrongsuotvn@gmail.com

Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!

