

UNG THƯ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ HẾT

I. UNG THƯ KHÔNG PHẢI LÀ HẾT.....	2
1. Giúp bệnh nhân ung thư không bị khủng hoảng, suy sụp	2
2. Quan trọng là khi sống, bạn làm được gì?	3
3. Không có ai thực sự chết.....	3
4. Đối diện với ung thư một cách trí tuệ.....	5
II. ĐÓN NHẬN CÁI CHẾT NHƯ THẾ NÀO?.....	7
1. Nhất tâm hướng Phật.....	7
2. Quan trọng là tin Phật.....	9
3. Nỗi sợ sẽ tan đi.....	11
4. Cái chết đẹp nhất.....	12
III. “TẬP CHẾT” NHƯ THẾ NÀO?	15
1. Quán tưởng Đức Phật A Di Đà trên đỉnh đầu.....	15
2. Sám hối trước Đức Phật A Di Đà (3 lần)	15
3. Niệm NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT hoặc A DI ĐÀ PHẬT	16
4. Lời dặn của Thầy	16
a. Nhớ các điều tốt đã làm.....	16
b. Tưởng tượng Phật A Di Đà trên đỉnh đầu và niệm Phật.....	16
c. Tự nhủ một cách chắc chắn	16

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 kì)

1. Giúp bệnh nhân ung thư 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.

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

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

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? 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 đấy, 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.

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 sỹ 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 khác 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 xong 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 đấy. 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.

4. Đối diện với 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 song 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 đấy, 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. ĐÓN NHẬN CÁI CHẾT NHƯ THỂ NÀO?

Chị 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. Hiện nay 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.

Vào một buổi chiều muộn tháng 6, Thầy Trong Suốt vào bệnh viện Ung bướu thăm Thủy. Thầy ngồi xuống bên giường bệnh, ân cần nói chị cứ nằm, không nhất thiết phải ngồi dậy. Thầy giảng cho chị Thủy cách đối diện với cái chết, khi nó xảy đến, để có được một tái sinh tốt đẹp nhất.

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, tin tưởng Ngài ở đó, tưởng tượng một khối ánh sáng màu vàng 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 là thân thể đã mất cảm giác nên ngoài tưởng tượng ra không thể làm gì khác được.

Con đã biết quá trình chết rồi đúng không? 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 thân thể con như bị sụp xuống, tự nhiên thấy người bị tan rã, bị đè xuống, sụp xuống. Lúc đó có thể con sẽ hoảng sợ bởi 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.

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

Người bình thường, không biết về điều này, sẽ vô cùng hoang mang, lo sợ. Nhưng vì con biết rồi, nên đó là lúc con cần tập trung nhớ về Pháp. Con phải tự nhủ với bản thân rằng: *“Mình đang hấp hối, thân thể đang mất dần cảm giác, nhưng không có gì phải sợ cả!”*.

Cần phải bình tĩnh trấn an bản thân rằng: *“Tôi đang chết, không có gì phải lo sợ. 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, nên việc của mình không phải là sợ mà là nhớ tới Phật.

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

Và 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 kí”. 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**.*

2. Quan trọng là tin Phật

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 mình 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. 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 A Di Đà trên đỉnh đầu, con hạnh phúc khi cảm nhận ánh sáng màu vàng tỏa ra từ Ngài, hạnh phúc khi ngập tràn ánh sáng đầy.

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 mạnh. 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 “Nam Mô A Di Đà Phật” 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. Nỗi sợ sẽ tan đi

“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.

Còn nếu con để ý những chỗ thấp hơn trên người mình, hoặc có ai giật chân giật tay con, hi vọng là không có ai làm điều đấy,

con nên dặn gia đình trước để không ai sờ vào thân thể con, nhưng giả sử có ai chạm vào thì con cũng không bị ảnh hưởng. Nếu người ta chạm vào, rồi con lại để ý chỗ ấy thì tâm con tự nhiên từ chỗ cao rớt xuống chỗ thấp, và con sẽ có tái sinh thấp hơn. Nên con cần một lòng hướng đến Phật, 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.

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 mình **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.*

4. Cái chết đẹp nhất

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. Hi 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”*.

Tối 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 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 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 hỏng vứt đi. Vứt 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 vứt 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.*

III. “TẬP CHẾT” NHƯ THẾ NÀO?

*Quán tưởng về cái chết là một bài tập mà hành giả cần thực hiện
nhuần nhuyễn để chuẩn bị cho một cái chết bình an, vắng sanh Cực
Lạc. Các bước tập như sau:*

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 nuối 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 vàng)

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 rục rờ, 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.

(“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)

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

Tưởng tượng Ngài tỏa hào quang rục rờ 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”.

3. Niệm NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT hoặc A DI ĐÀ PHẬT

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 A Di Đà (như trên) sẽ phát huy sức mạnh tối đa.

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

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 A Di Đà 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 phải nhớ tưởng tượng Phật A Di Đà trên đỉnh đầu, tâm hướng về 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.

Những người phát nguyện vãng sanh Tây phương Cực lạc có thể “tập chết” hàng ngày theo hướng dẫn của Thầy Trong Suốt, để chuẩn bị cho một cái chết bình an, một tái sinh tốt đẹp, hướng tới giác ngộ trong tương lai.



NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT