

# **QUA CỬA CHUYỂN TIẾP**

## **ĐOÀN VĂN THÔNG**

---o0o---

**Nguồn**

**<http://thuvienhoasen.org>**

**Chuyển sang ebook 16-8-2009**

**Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)**

### Mục Lục

#### LỜI MỞ ĐẦU

MỌI NGƯỜI NÊN CHUẨN BỊ CHO CHÍNH MÌNH  
KHI CHẾT, KHÔNG MANG THEO ĐƯỢC BẤT CỨ GÌ  
CẦN BIẾT TRƯỚC CÁI CHẾT SẼ ĐẾN  
TÂM TƯ NGUYỆN VỌNG CỦA NGƯỜI SẮP LÀ ĐỜI  
NỖI ĐAU VỀ THÊ XÁC CỦA NGƯỜI SẮP LÀ ĐỜI  
TÂM TƯ TÌNH CẢM CỦA NGƯỜI SẮP LÀ ĐỜI  
CẦN TÔN TRỌNG ƯỚC NGUYỆN CỦA NGƯỜI SẮP MẮT  
NHẬN THỨC CỦA TA SẼ THAY ĐỔI KHI KÈ CẬN NGƯỜI SẮP QUA ĐỜI  
ĐIỀU NÊN TRÁNH KHI Ở CẠNH BÊN NGƯỜI SẮP MẮT  
SỰ BỎ VỖ ĐƠN ĐỘC CỦA NGƯỜI SẮP QUA ĐỜI  
NGƯỜI SẮP LÀ ĐỜI VỚI ĐỨC TIN CỦA HỌ  
CẦU SIÊU CHO HƯƠNG LINH LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT  
NHỮNG GIAI ĐOẠN VÀ DIỄN BIẾN CỦA SỰ CHẾT  
SỰ TAN RÃ CỦA TỬ ĐẠI  
NGƯỜI CHẾT THƯỜNG THẤY LẠI BẠN BÈ NGƯỜI THÂN ĐÃ QUA ĐỜI TRƯỚC  
ĐÓ NHƯ THẾ NÀO?  
NGƯỜI MỚI QUA ĐỜI CÓ BIẾT LÀ HỌ ĐÃ CHẾT RỒI KHÔNG  
SÁU CÔI (LỤC ĐẠO)  
NGƯỜI VỪA MỚI QUA ĐỜI CÓ THẬT LÀ ĐÃ CHẾT HẸN CHƯA?  
ÁNH SÁNG MÀU SẮC THẤY Ở GIAI ĐOẠN TRUNG ẨM  
NHỮNG HÌNH ẢNH XUẤT HIỆN Ở GIAI ĐOẠN TRUNG ẨM  
ĐẦU THAI KHÓ KHĂN HAY DỄ DÀNG? LÂU HAY MAU?  
KHI CHẾT, SINH MỆNH KIẾP ĐỜI TRƯỚC SẼ CHUYỂN QUA SINH MỆNH KIẾP  
ĐỜI KẾ TIẾP  
SAU KHI CHẾT, SỰ CHUYỂN KIẾP RA SAO?  
SỰ LIÊN HỆ GIỮA LINH HỒN VÀ THÊ XÁC QUA SỢI DÂY LIÊN KẾT  
NGƯỜI MỸ VÀ NIỀM TIN VÀO CÔI GIỚI MÀ LINH HỒN ĐẾN SAU KHI CHẾT  
NHƯ THẾ NÀO?  
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT SAU CÔI CHẾT  
LÀM SAO TRÁNH ĐƯỢC QUẢ BÁO XẤU XA VỀ SAU?  
NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH NÊN LÀM GÌ KHI NGƯỜI THÂN SẮP MẮT  
THÂN XÁC NGƯỜI MỚI MẮT NÊN GIỮ BAO LÂU  
KHI MẮT, THÂN XÁC NÊN CHÔN HAY THIÊU?

KHI CHẾT KHÔNG MANG THEO ĐƯỢC GÌ – KHI CHẾT, TA RA ĐI VỚI 2 BÀN  
TAY TRẮNG...  
NGƯỜI GIÀU VÀ NGƯỜI NGHÈO KHI CHẾT GIỐNG NHAU  
TÀI LIỆU THAM KHẢO

---o0o---

## LỜI MỞ ĐẦU

Kính thưa quý vị độc giả

Khi Sống, Con Người lo đủ việc và nhất là hết lòng chuẩn bị mọi thứ: - Nào chuẩn bị thi cử, chuẩn bị ra trường, chuẩn bị cưới hỏi, chuẩn bị sinh con, chuẩn bị nhận việc làm, chuẩn bị mua nhà, chuẩn bị đi du lịch, chuẩn bị đi nằm bệnh viện vân.. vân...

Nhưng có một việc rất gần gũi, thiết thực và hệ trọng cho mỗi người thì lại không thấy ai chuẩn bị cả... Đó là chuẩn bị lúc Lâm chung!

Tại sao lại phải chuẩn bị lúc qua đời? Mọi người ai cũng Chết cả, đó là chuyện tự nhiên, có gì mà phải chuẩn bị? Nhiều người sẽ nói như thế khi nhắc tới chữ Chết.

Nhưng chính vì mọi người ai cũng phải Chết nên cũng phải chuẩn bị - mà nên chuẩn bị kỹ hơn - Vì thật sự Chết không phải là đơn giản như những điều ta chuẩn bị trên đời Lý do:

- Khi Chết, ta ra đi chỉ một mình đơn độc.
- Ở ngưỡng cửa Tử Sinh, vì không Chuẩn bị trước nên ta sẽ bơ vơ, ngỡ ngác, lo sợ, mơ hồ không biết làm gì và tới đâu
- Rời khỏi thế gian rồi, ta sẽ đi vào những Cõi giới khác mà ta không biết xấu tốt ra sao? Tâm thức ta lúc ấy vô cùng bấn loạn, sợ sệt kinh hãi, hoang mang.

Vì thế khi sống ta cần biết rõ khi Chết sẽ ra sao và chuẩn bị trước để lúc lâm chung, tâm thức ta đủ sáng suốt để nhận định đâu là Cửa tới Cõi An lành hầu chuyển đổi một kiếp đời mới khác... tốt đẹp hơn...

Tập sách nhỏ này được biên soạn qua các tài liệu Kinh sách giá trị - Hy vọng sẽ giúp mọi người có được một số chuẩn bị hữu ích cho lúc phải giã từ thế gian này.

Soạn giả Đoàn văn Thông

---o0o---

## **MỌI NGƯỜI NÊN CHUẨN BỊ CHO CHÍNH MÌNH**

Khi giải thích về Sự Chết, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói rằng: "Chết là một phần tự nhiên của Sự Sống - Chết không có gì bất công và đáng sợ vì ai rồi cũng phải Chết và Chết không phải là “Mất hẳn”. Tuy nhiên không ai biết trước là mình sẽ Chết vào lúc nào và Chết ra sao? - Vì thế, tốt nhất là ta nên chuẩn bị - Hãy xem sự chết như là một sự đi xa. . .".

Tại sao mọi người đều biết rõ là người đi du lịch thường chuẩn bị trước nhiều thứ trước khi đi mà lại không biết chuẩn bị trước cho mình nhiều việc trước khi cái chết sẽ phải đến?

Tìm hiểu sự Chết rất quan trọng và cần thiết cho tất cả mọi người - Vì sự thật hiển nhiên là mọi người ai cũng phải tới lúc Chết - Vậy thì tìm hiểu sự chết sẽ giúp kịp thời chuẩn bị cho mình được an bình, thuận lợi khi phút lâm chung đến. Đừng đợi tới khi sắp qua đời mới lo thì không còn kịp nữa...

Đại Đức Sogyal Ripoche khi viết về Sự Chết đã ghi nhận rằng: Trên thế giới, nhất là nơi những xã hội tân tiến - quả thật là rất ít người hiểu biết về cái chết - trước khi Chết, trong khi Chết và sau khi Chết như thế nào..?

Nhiều người như cố quên về cái chết, cho cái Chết là đáng sợ, không dám nhắc tới. Nhưng cũng có người lại làm ra vẻ thản nhiên bất cần, coi thường sự chết bằng cách biểu lộ qua lời nói: “Ôi! Ai rồi cũng chết cả vậy thì lo sợ, nghĩ ngợi làm chi cho mệt! Cứ để cho nó tới”.

Thật sự thì lời nói đó chỉ là để khóa lấp về sự chết, chối bỏ sự chết, vì không muốn nghe chữ chết mà thôi – Nhưng khi sự chết đến gần với họ thì sự lo âu khủng khiếp không còn làm họ thản nhiên nữa và khi đó vì không có chuẩn bị trước nên sự ra đi của họ về thế giới bên kia lại chất chứa nhiều đau khổ và sai lầm . . .

Có người còn cho rằng Chết là Hết là không còn gì nữa - Vì thế họ sống vội vã, cố hưởng được những gì họ có trong cuộc đời hiện tại mà họ đang sống chứ không cần nghĩ đến tương lai, hậu quả của đời sau ra sao - Như vậy họ sống chỉ là để hưởng thụ, nặng về vật chất mà coi nhẹ hay không nghĩ đến phần tâm linh - họ chỉ sống với mục đích thuần vật chất chứ không vì mục đích tâm linh...

Sự chết quả thật là rất quan trọng, nếu mỗi người tự suy nghĩ về cái giờ phút cuối ấy thì thật sự là không đơn giản.

Khi biết được vấn đề trên một cách sâu xa tế nhị và quan trọng thì ngoài sự chuẩn bị cái chết cho riêng mình, ta còn nên giúp người khác biết chuẩn bị cho họ được an lành khi cái chết đến với họ ...

Sống trên thế gian này mọi người đều bị mê muội làm và nghĩ biết bao điều mê muội trong khi cái chết là cái thực tế đang chờ đợi thì lại không bao giờ để tâm tới. Đó chính là cái sai lầm ghê gớm mà mọi con người đã và đang phạm phải mà không biết.

Con người hầu như gần cả cuộc đời mình đã hao phí gần hết thời gian khổ công cho việc làm ra tiền, xài tiền hay cóp nhặt để dành tiền...Chỉ ngần ấy thôi cũng đã khiến tiêu tán hết năng lực... để rồi cái chết tới bất ngờ trong khi ta chưa chuẩn bị gì cả. Mà cái chết thì lại không mang theo được bất cứ gì.

Khi chết không ai đem theo được bất cứ cái gì. Dù Vua chúa, người giàu sang hay kẻ nghèo hèn... một khi đã chết thì không đem theo của cải vật chất nào cả.

---o0o---

## **KHI CHẾT, KHÔNG MANG THEO ĐƯỢC BẤT CỨ GÌ**

Thật vậy, khi chết, hai tay buông xuôi, quả thật người chết không mang theo được bất cứ gì nhất là tài sản, tiền bạc. Vì thế trong cuốn Tử thư Tây Tạng thường nhắc nhở mọi người rằng: trước khi chết ta nên rời bỏ không luyện tiếc những gì mà ta có – Những tài sản, tiền bạc vật dụng ta nên chia, trao tặng rõ ràng – như thế là hoàn toàn buông xả, để chính ta cũng không còn phải phân vân khi ra đi, không còn khao khát, thiết tha, quyến luyến tiếc

nuôi... Ngay cả sự thương hay sự ghét cũng phải buông xả, trút bỏ. Có thể người sắp mất ra đi với “cái tâm bình thản” – không bị ray rứt bịn rịn hay ràng buộc bởi bất cứ vấn đề gì.

Ngay khi mới ra đời là ta đã tiến dần tới Cõi chết. Ấy vậy mà ta thì lo gom góp mọi thứ cho mình để rồi khi Chết ta lại đi có một mình với hai bàn tay trắng, để lại tất cả những gì mà ta đã khổ công đeo đuổi bấy lâu... Chỉ có cái ta có thể mang theo là cái Tâm linh tu tập...

(Đức Đạt Lai Đạt Ma đời thứ 14)

---o0o---

## **CẦN BIẾT TRƯỚC CÁI CHẾT SẼ ĐẾN**

Phần lớn người Đông phương lấy làm lạ và có khi phản nộ khi thấy bác sĩ Tây phương hay nói thẳng về sự sống chết cho bệnh nhân biết – Khi biết căn bệnh đã đến hồi vô phương cứu chữa, bác sĩ thường nói thẳng cho người bệnh biết để lo liệu trước. Xét cho cùng thì là điều hay, nên làm vì con người ta ai cũng quen dần với tình trạng hoàn cảnh hiện tại của họ cả. Lúc mới nghe bác sĩ nói điều không may thì họ rất kinh hãi, sợ sệt – nhưng rồi dần dà họ sẽ an phận vì không còn con đường nào khác – và những giây phút còn lại của họ sẽ sống theo với hoàn cảnh của họ - khi đó họ cũng tự nhủ là con người trước sau rồi ai cũng phải chết – mà sự thật xưa nay đều thế. Cùng lúc nếu thân nhân bè bạn cũng nói và cùng chấp nhận điều đó với đời của họ thì người bệnh sẽ cảm thấy phần an ủi rất lớn lao và tự nhiên họ không còn đau khổ, lo sợ về cái chết sắp tới nữa.

Đại sư Soyol Rinpoche đã khuyên mọi người là nên nói một cách tế nhị, khéo léo sự thật về cái chết cho thân nhân sắp qua đời biết khi căn bệnh họ đã tới hồi nguy kịch - Điều ấy có lợi vì giúp họ “kịp dọn mình, chuẩn bị tinh thần cho một tình huống phải đến - Nhờ thế mà dần dần họ sẽ cảm thấy yên tâm và cũng từ đó họ bắt đầu sửa đổi thái độ, tâm linh với mọi người, với gia đình, với những ân oán, nợ nần, những gì cần giải quyết vân vân cho tốt đẹp.

---o0o---

## **TÂM TƯ NGUYỆN VỌNG CỦA NGƯỜI SẮP LÀ ĐỜI**

Soyal Rinpoche là một Đại đức lừng danh của xứ Tây Tạng, là người am hiểu sâu xa về Sự chết đã cho biết rằng: Những người sắp chết thường giống

nhau về tâm tư, nguyện vọng. Khi đang còn sống tự nhiên, khi mà cái sự chết chưa di chuyển dần đến với họ thì họ chưa cảm nhận được sự chết ra sao cả. Nhưng khi sự chết đến gần họ rồi, họ đã cảm nhận được rồi thì lúc đầu, họ cảm thấy dè dặt, bất an. Nhưng Rồi từ từ, tinh thần họ sẽ an bình kể cận với cái chết - Điều quan trọng lúc đó họ thích thổ lộ những điều liên quan tới cái chết và những điều mà họ mong mỏi ước ao.

Theo Đại đức Rinpoche thì nếu người sắp qua đời đã nói được những tâm tư nguyện vọng của họ một cách tự nhiên thoải mái thì điều ấy sẽ giúp họ thay đổi được quan niệm sống, thay đổi về cuộc đời mà họ đã từng trải qua để đi vào thế giới khác một cách bình an tốt đẹp - Khi bạn đến thăm người sắp chết, nếu họ nói ra những gì về cá nhân họ, cuộc đời họ, tình cảnh họ, bệnh.tình họ... thì đó là những cảm nghĩ riêng tư của họ. Hãy để cho họ thổ lộ những gì mà họ muốn nói, đừng cản lời họ vào lúc đó.

Không những là không cản trở mà còn khuyến khích, cảm thông với họ, hòa đồng vào với họ một cách ân cần đầy tình cảm ... khi họ nói ra: Có vậy họ sẽ có được cảm giác là khi ra đi họ không cô đơn. Lúc này rất quan trọng, vì người sắp qua đời đang ở vào giai đoạn dễ cảm xúc nhất, nhạy bén nhất. Khi tiếp xúc với người sắp qua đời, bạn nên tự đặt mình vào với hoàn cảnh của người sắp mất, đang kể cận với cái chết thì lúc đó tình cảm bạn đối với họ sẽ chân thật, sâu đậm hơn và lúc đó bạn sẽ hiểu thấu tâm can, ước vọng hay sự lo lắng của họ hơn - còn họ thì lại cảm thấy an bình thanh thản như trút được gánh: nặng và có người vào lúc đó cảm thấy như có được người cảm thông hòa điệu với mình khiến họ an bình can đảm hơn. Nói tóm lại bạn phải tỏ ra tự nhiên không hốt hoảng, lo sợ và tin tưởng là giây phút sắp tới là giây phút mà người sắp mất sẽ gặp đáng tối cao, họ sẽ được Chúa hay Phật dẫn dắt họ vào cõi tốt lành an lạc. Đáng ngại nhất và sai lầm nhất là vào giây phút đó người thân lại hay kêu gào than khóc níu kéo như sợ người mình thương ra đi - Phải nghĩ rằng mọi người ai rồi cũng phải chết, không đi trước rồi cũng sẽ đi sau - Có lẽ vì thế mà ông bà ta thường có câu an ủi rằng: Kẻ Chết trước được mồ được Mả, kẻ Chết sau mồ mả ngã nghiêng. Người đi trước vậy mà được may mắn..

---o0o---

## **NỖI ĐAU VỀ THỂ XÁC CỦA NGƯỜI SẮP LÌA ĐỜI**

Theo kinh nghiệm của Đại đức Rinpoche và những chuyên viên đã từng khảo sát theo dõi từ Trung tâm tiền đưa người chết (gọi là Tiếp dẫn đường)

tại St.Christopher (Anh quốc) thì người sắp qua đời có nhiều nỗi lo lắng bồi hồi mà một trong những lo sợ ấy là sự đau đớn trong khi sắp qua đời. Nếu lúc ấy, người sắp qua đời đau đớn thân xác thì cần phải có sự chăm sóc tận tình nhưng đừng hốt hoảng. Các loại thuốc giảm đau có thể dùng nhưng tránh dùng dùng nhiều chất á phiện. Sự làm giảm đau đớn cho người sắp qua đời nếu họ bị đau đớn sẽ giúp cho thần trí của họ được sáng suốt bình tĩnh hơn, giúp họ giữ được ý thức và tự chủ vì trước giây phút Thần thức thoát ra khỏi cơ thể, giây phút quan trọng trong sự chuyển tiếp - mà t. óe - không minh mẫn, không sáng suốt, thần trí hơn loạn vì những cơn đau đớn thì sẽ dễ bị tối tăm làm lạc mà đi vào những đường xấu xa bất lợi (Lục đạo) - ( sẽ trình bày rõ về Lục đạo là 6 con đường trong sách này ). Do đó, thật phước lành cho ai khi sắp lìa đời mà không đau đớn, từ từ như đi vào giấc ngủ bình thường.

---o0o---

## **TÂM TƯ TÌNH CẢM CỦA NGƯỜI SẮP LÌA ĐỜI**

Ngoài Vấn đề đau đớn thân xác, người sắp qua đời còn mang nặng một nỗi niềm luyến tiếc, bịn rịn vì chưa hoàn tất một công việc, một ước vọng hoặc chờ mong việc gì đó. Ngoài ra về mặt tình cảm, ngoài bịn rịn gia đình, cha mẹ, vợ con, đôi khi họ còn phiền muộn lo âu về những điều họ đã phạm phải tội lỗi, những mối căm thù, những món nợ vân vân mà họ chưa giải quyết xong... Đây là sự thật và cũng là điều đáng ngạc nhiên - phải chăng lúc lâm chung con người sắp ra đi, họ thường tỏ ra thánh thiện? Phần lớn người sắp qua đã thường tha thứ những gì mà người khác đã gây hại cho họ, kể cả kẻ thù mà lúc còn sống họ rất căm giận. Ngay cả nợ nần họ cũng nhớ và muốn giải quyết dứt khoát. Anh Trần H Loan là một quân nhân đã kể rằng: trong một cuộc đụng độ xảy ra vào năm 1966, người bạn thân của anh là Nguyễn V Lễ bị đạn trọng thương lúc hấp hối đã nhờ anh nhắn gởi với gia đình những lời trấn trời và còn bảo:" 'tôi còn nợ thằng Sáu trong đại đội 350 đồng nhớ trả giùm.."

Những điều vừa trình bày trên cho thấy ở phút lâm chung, con người tự nhiên tốt lành hơn, cởi mở hơn, thánh thiện hơn, tất cả như buông xả nên họ dễ dàng tha thứ. Ngay cả tử tội, trước khi thọ hình cũng thường tỏ ra ăn năn hối cải những lỗi lầm mà mình đã phạm phải.

---o0o---

## **CẦN TÔN TRỌNG ƯỚC NGUYỆN CỦA NGƯỜI SẮP MẤT**

Tại một số bệnh viện ở Luân Đôn - Anh quốc, khi thuyết giảng về những giây phút trước lúc lâm chung cho bệnh nhân, Đại đức Soyol Rinpoche đã lưu ý rằng: "Các bệnh viện cần tôn trọng ước nguyện của người sắp qua đời cũng như cần để cho họ được nằm yên và giữ im lặng càng nhiều càng tốt --" Vì giây phút lâm chung sắp đến tâm linh họ cần được mở ra. Do đó khi biết được người bệnh không thể nào qua khỏi thì tốt nhất là gỡ bỏ những gì gài, cắm vào cơ thể người bệnh như các dây nhợ, kim tiêm, máy đo, thuốc truyền vào cơ thể vân vân để thân thể người sắp qua đời được tự nhiên, tâm trí thanh thản.... Đồng thời người thân túc trực bên thường nói lời tốt đẹp hay cầu nguyện cho người sắp mất và săn sóc tâm linh cho họ . . . Có thể sự ra đi của họ mới mong được an bình.

Ngày thứ 49 sau khi mất rất quan trọng - vì đó là thời hạn lâu nhất mà Thân Trung ấm chuyển đi vào một kiếp đời khác (đầu thai) Giai đoạn này nên có Sư hay Linh mục hoặc bạn bè bốn đạo, khuôn hội tới đọc kinh, tụng ít kinh giúp hương linh siêu độ. Đây là việc nên làm nhất: "(Một thời điểm khác cũng rất quan trọng là hai tuần sau khi mất tức là khoảng nửa tháng, thời gian ấy nên đọc kinh, tụng kinh cầu nguyện cho hương linh được vãng sanh cực lạc hay thiên đường tùy theo tôn giáo họ.

Trong hai thời điểm ấy nếu thân nhân làm việc nhân đức thiện nguyện bố thí với ý hướng làm thay người mới qua đời cũng phần nào giúp lợi lạc cho họ về mặt tâm linh, chuyển kiếp. . .

Đối với người Tây Tạng thì việc làm phước thiện nhân danh người chết là một việc làm có ý nghĩa nhất - Đó là cách trả ơn, tỏ lòng thương mến và hỗ trợ người đã mất hay nhất chớ không phải cứ ủ rũ than khóc tiếc nuối sầu thương cũng chẳng ích gì. Cho vong linh người quá vãng...

---o0o---

## **NHẬN THỨC CỦA TA SẼ THAY ĐỔI KHI KÈ CẠNH NGƯỜI SẮP QUA ĐỜI**

Người nào đã từng ở cạnh người sắp chết họ sẽ học được thế nào là nỗi lo sợ, cô đơn của người sắp qua đời - Nếu người ở cạnh ấy cảm thấy lo sợ thì mỗi lo sợ đó cũng giống mỗi lo sợ của người đang nằm trên giường. Nhờ vậy mà những người đã từng ở cạnh kẻ người sắp mất như thế sẽ có được



nhiều thiện tâm hơn vì chính họ cũng như đã từng trải qua giai đoạn của lúc lâm chung đó - Họ sẽ nhìn đời khác hơn và nhận chân rõ đời người hơn, xem giá trị của tâm linh cao hơn vật chất. Cô M.Ph làm việc tại một bệnh viện lớn tại Colorado Hoa Kỳ - tuy còn rất trẻ, phần hành của cô là chăm sóc an ủi những người sắp qua đời -. Cảm tưởng của cô sau gần 6 năm làm việc ở bệnh viện với độc nhất công việc đầy buồn bã này là: Tự nhiên tôi nhận thức cuộc đời có phần khác với nhận thức của bạn bè tôi cũng như anh chị em tôi - Tôi nghĩ là không nên ganh ghét, căm thù ganh tỵ bất cứ ai vì chung cuộc tất cả có lẽ cũng giống nhau về hình ảnh thường diễn ra sát bên cạnh tôi, lúc nào tôi cũng thấy những con người chân thật đầy lòng thương và đầy quyền luyến - những người sắp ra đi- Hình như hầu hết những người sắp ra đi đều bao dung vị tha.. Tại sao ta không bao dung, cởi mở, thiện tâm trong lời nói, hành động, việc làm ngay khi ta đang còn sống trên đời.

Càng ngày con người càng tin vào luật Nhân Quả - và ngay cả Khoa học cũng đang tiến dần vào việc xác nhận sự kiện nữa, riêng tôi, tôi tin vào Luật Nhân Quả . . " Albert Einstein

---o0o---

## **ĐIỀU NÊN TRÁNH KHI Ở CẠNH BÊN NGƯỜI SẮP MẤT**

Điều quan trọng cần nói là bạn bè, người thân khi kề cận bên người sắp qua đời thì đừng bịn rịn, khóc lóc, níu kéo người sắp mất. Nếu ta cứ tạo ra làm mỗi cảm thương day dứt thì người sắp qua đời sẽ đau buồn thảm khốc vô cùng khiến họ khó nhắm mắt - đó chính là điều vô cùng tai hại. Cần nhớ kỹ rằng khi gần tới phút lâm chung, họ cần phải được an ổn tâm hồn, buông xả tất cả, không còn gì vướng bận vào giai đoạn quan trọng đó.

Theo Christine Longaker thì tốt nhất là người thân phải để cho họ ra đi một cách an bình - thanh thản, tự nhiên - muốn thế, phải làm cho họ an tâm, nói với họ là mình ở lại không sao cả, không có gì phải lo cả, mọi việc sẽ ổn thoả sau khi họ mất.

Người sắp mất luôn luôn mong ước có người hiểu rõ tâm tư nguyện vọng của họ, gần gũi họ để an ủi ân cần chăm sóc, chịu lắng nghe. Cần tránh sự sợ hãi mà không dám gần họ- Hãy mạnh dạn nắm lấy tay họ và nhất là đừng nói lời chia buồn khổ đau mà trái lại nói lời an vui giúp họ phần chấn tinh thần. Lời an ủi ở đây không phải là nói với họ rằng họ sẽ không chết - Theo Đại đức Rinpoche thì hoặc yên lặng hoặc để họ biết là họ sắp lìa đời - Vì

một khi cho họ biết sự thật, họ sẽ có thì giờ chuẩn bị dọn mình cho sự chết đến với sự can đảm chính chắn và sáng suốt hơn. Đừng để họ ra đi khi không biết trước là họ sắp mất.

Có một điều mà Đại đức Rinpoche nhắn nhủ mọi người thêm về vấn đề này là đừng bao giờ thuyết giảng giáo lý của riêng bạn cho người sắp lìa đời nhất là khi người ấy không cùng tín ngưỡng với bạn - Trái lại người thân phải khích lệ, ân cần phụ giúp họ vững tin vào những gì mà tinh thần và niềm tin của họ đã từng gắn liền. Bạn phải cố gắng tạo cho mình có được thái độ, cử chỉ và nhất là gương mặt không tỏ ra đau khổ, sợ hãi, bối rối, lo âu hoặc kinh hoàng khi đang ở bên cạnh họ - Vì những hình ảnh đó sẽ khiến cho người sắp qua đời lo sợ bất an, làm cho giây phút lâm chung của họ trở nên nặng nề, khốn khổ u buồn - Làm như vậy không phải là có lợi cho người sắp mất mà là gây sự bất lợi nếu không nói là tai hại cho người sắp qua đời.

Các vị Đạo sư Tây Tạng khuyên thân nhân vào lúc đó nên tạo sự an bình cho người sắp qua đời như sau:

Nếu họ bị những cơn đau đớn hành hạ thì ngồi gần bên họ nói với họ là: hãy cố gắng cầu nguyện rằng họ đang bị đau đớn nhưng họ cũng cầu nguyện thay cho những ai đang bị những đau đớn hành hạ như họ.

Nếu họ tỉnh táo thì khuyên họ hãy thở vào với ý nghĩ là thu vào những khổ đau của những ai từng bị đau đớn như mình. Rồi thở ra với ý nghĩ tống xuất những vi trùng, những đau đớn, những xấu xa, tội lỗi để cơ thể được thanh thoát.

Khi còn sống ta cũng thường nên tập như vậy cho quen dần...

---o0o---

## **SỰ BƠ VƠ ĐƠN ĐỘC CỦA NGƯỜI SẮP QUA ĐỜI**

Ở các nước Âu Mỹ, phần lớn các người qua đời thường cảm thấy lạc loài bơ vơ, cô đơn - Có lẽ tập tục của người Âu Mỹ quá khác xa với người Đông phương nên người ta, ngay cả thân nhân cũng ít quan tâm tới sự tiếp cận chăm sóc về mặt tâm linh lúc người thân sắp qua đời và ngay cả trong thời gian thân xác thân nhân còn nằm ở nhà quàn. Cũng như cả những vị bác sĩ tốt nghiệp ra trường cũng chưa hề được trang bị những gì thuộc lãnh vực tâm linh - Do đó nhiều vị đã gặp những trường hợp bệnh nhân hấp hối ngay

trước mắt mình với những lời mong ước cầu xin liên quan tới tâm linh. Nhưng không biết hỗ trợ giúp đỡ người sắp mất trong giây phút ấy như thế nào cả..

Một nữ bác sĩ người Anh vừa mới tốt nghiệp vào làm ở một bệnh viện đã chạm trán ngay một trường hợp khó xử - Cô tới trước một bệnh nhân - một ông già sắp chết - một ông già cô độc - ông này không có bà con bạn bè nào tới thăm cả. Thấy cô ông già thều thào nói: "Khi tôi chết, cô có nghĩ là Thượng đế sẽ tha tội cho tôi không?" Người nữ Bác sĩ lúc đó cảm thấy lúng túng không biết trả lời sao.

Khi nghe người nữ bác sĩ kể lại chuyện đó, Đại đức Sogyal Rinpoche đã nói rằng: "Nếu gặp trường hợp đó, ta hãy nói với cụ già ấy rằng: Thượng Đế luôn luôn nhân từ nên ngài đã tha thứ cho cụ rồi. Còn tâm trí cụ để được thanh thản, hãy thành tâm sám hối, hãy tha thứ cho chính mình về những tội lỗi - nếu có - mà mình đã gây ra lúc còn sống. Ngoài ra cụ hãy tha thứ cho những ai đã từng làm cụ đau khổ và sám hối nhận lỗi những gì mà mình đã từng sai lầm hay làm tổn hại họ. Sám hối và tha thứ là hai yếu tố giúp ích cho bất cứ người nào khi ở vào phút lâm chung..

Theo các Lạt Ma Tây Tạng thì dù người sắp lìa đời đã tạo nhiều ác nghiệp, nhưng lúc sắp mất, họ tỏ ra ân hận, hối tiếc, ăn năn sám hối, mong cầu sự tha thứ thì chắc chắn sẽ phần nào chuyển hoá được nghiệp xấu. Điều luôn luôn cần lưu ý là người sắp qua đời sẽ ra đi một mình nên phút tiền đưa cần có thân nhân bạn bè để lúc qua đời khỏi cảm thấy bơ vơ lạc lõng. Vì thế sự lẻ loi đơn độc là điều bất hạnh nhất của người sắp mất.

---o0o---

## **NGƯỜI SẮP LÌA ĐỜI VỚI ĐỨC TIN CỦA HỌ**

Tất cả chúng ta, khi đọc sách này vào đoạn này, ta hãy tưởng tượng rồi có ngày ta cũng như thế thì cái ao ước về sự an lạc tâm hồn khi ra đi cũng là điều mà ta mong ước.

Đại sư Dudjom Rinpoche đã nói: "Đừng bao giờ bỏ người sắp qua đời - ở phút lâm chung nằm một mình cả. Ở cạnh họ, hòa cả thiện tâm của mình vào với họ lúc ấy chính là giúp họ an tâm vững tiến vào thế giới khác mà không lo lắng sợ hãi ở cạnh họ vào cái giây phút quan trọng nhất ấy với lời thành tâm cầu nguyện cho họ là điều cực kỳ quý giá .. ." Nếu người sắp mất

tin vào Chúa Jesus thì hãy nguyện cầu Chúa Kitô hãy thương xót và giúp đỡ họ. Nếu họ là một tín đồ Phật giáo thì hãy cầu nguyện Phật A Di Đà, Phật Quan âm cứu độ họ. Chính sự cầu nguyện các đấng này mà vào phút lâm chung, người sắp qua đời sẽ được yên tâm hơn khi họ cảm thấy như có đấng tối cao ở bên cạnh mình.

Theo Đại Đức Rinpoche thì: Nếu người sắp mất là một tín đồ Thiên Chúa Giáo và bạn là tín đồ Phật giáo thì khi bạn cầu nguyện, hãy hướng tới Phật - vì Phật hay Chúa cũng đều mang lại lòng từ bi bác ái cứu độ cả - chẳng có gì phân biệt. Chỉ có điều là vào giây phút đó, bạn đừng bao giờ truyền giảng đức tin của bạn cho người sắp mất khi họ khác niềm tin với bạn. Các bậc thầy nổi danh xứ Tây Tạng đều từng dạy các môn đệ rằng: Hãy để tâm luôn được thanh tịnh và an lạc - Đừng để sự khổ đau, giận, ghét oán hờn bám dính vào - Hãy để tâm mình hòa cùng với tâm của đấng tối cao. Với tâm thức trong sáng ấy, sẽ dẫn dắt người chết đi vào cõi thanh cao, không bị làm lạc chọn lầm đường vào 6 cõi bất an của lục đạo là 6 nẻo luân hồi.

---o0o---

## **CẦU SIÊU CHO HƯƠNG LINH LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT**

Con người khi chết, phần lớn họ chưa hay không cảm nhận được là họ đã chết, họ không còn trên cõi đời này nữa. Do đó người chết thường hoang mang vô định. Họ run sợ trước những gì xảy ra sau khi họ qua đời, họ tới đâu, gặp ai, về đâu..? Điều khủng khiếp đáng sợ nhất là khi họ đang đứng giữa 6 con đường mà họ chẳng biết chọn đường nào - Nếu lúc đó "linh hồn" họ bất định hoang mang thì sẽ đi vào con đường tối tăm làm lạc, dễ sa vào nơi Ngạ quỷ súc sanh hay cõi Địa ngục. Để "hồn" người chết hiểu rõ tình cảnh thực của họ, không bị hoang mang mơ hồ thì thân nhân phải lo liệu việc cầu siêu cầu an cho hương linh mới chết hầu dẫn dắt họ ra khỏi chốn ảo tưởng mơ hồ - Dưới đây là những tư liệu quý giá biên soạn từ các tài liệu kinh sách rất hữu ích cho bất cứ ai muốn người mới qua đời được sáng suốt bình tâm đi vào con đường sáng.

---o0o---

## **NHỮNG GIAI ĐOẠN VÀ DIỄN BIẾN CỦA SỰ CHẾT**

Thế giới ngày càng văn minh phát triển mọi mặt bao gồm trong đó cả lãnh vực y khoa - Tuy nhiên, cho đến nay giới y khoa bác sĩ vẫn chưa có chương

trình nào nghiên cứu tìm hiểu sâu xa về những giai đoạn, diễn biến của sự chết –

Sự chết theo họ chỉ là một chuỗi biến chuyển về sự huỷ hoại tan rã của thân xác vật chất mà thôi chớ không gì khác - khác với sự hiểu biết sâu xa kỳ diệu của các bậc đại sư từ ngàn xưa đã có cái nhìn thông suốt rõ ràng về các diễn biến, các giai đoạn của sự chết với những sự kiện chi li mà giới y khoa ngày nay vẫn chưa biết rõ - nhất là ở giai đoạn mà Tử thư Tây Tạng gọi là giai đoạn Trung âm.

Trong bộ Tử thư Tây Tạng có những đoạn mô tả diễn biến của sự chết như sau: Trước tiên người sắp lìa đời nhận biết rõ cơ thể họ suy yếu dần. Các cử động tay chân, thân mình trở nên khó khăn, họ không thể đứng ngồi, cảm nắm... Lúc bấy giờ họ cảm thấy như choáng váng. Cơ thể như bị một lực nặng nhận xuống nên rất dễ té ngã và nhất là khó thở - có người còn bảo thân nhân mở hết các cửa ra vì như cảm thấy ngột ngạt. Mắt thấy lờ mờ không rõ, hai má hóp lại, màu da và môi tái xanh, răng có những chấm đen xuất hiện. Vào giai đoạn đó tâm thần bất định, chập chờn đôi khi nói như mê sảng và chìm dần vào trạng thái hôn mê...

Những trạng thái vừa mô tả trên đây tương tự như các nhận định của giới Y khoa xưa nay. Ở đây, kẻ biên soạn sách này cũng xin nêu thêm vài chi tiết về giai đoạn sắp qua đời của những người trong bệnh viện mà cô Trần T. M. chuyên trách tiền đưa người chết đã kể lại rằng phần lớn những người sắp lìa đời có những báo hiệu trước như trong phòng họ nằm thường tỏa ra mùi khó chịu – theo cô M thì vì lúc ấy các cơ quan và những chức năng trong cơ thể không còn hoạt động như trước nên những chất thải độc, dư trong cơ thể không còn được giữ lại như khi còn sống, khi còn khoẻ mạnh nên bắt đầu thoát ra qua các lỗ chân lông và những phần hở của cơ thể.. Sự bốc tỏa mùi ấy có khi xuất hiện sớm trước đôi ba ngày -Trong dân gian Việt Nam gọi đó là mùi Tử khí - Theo cô Tr M thì đôi khi mùi tử khí tỏa ra rất mạnh và duy trì mùi không tan rất lâu - Có lần có một bà Mỹ da đen qua đời, mùi Tử khí xông lên khắp phòng và như đổ ập vào người cô Tr. M. Mấy ngày sau, dù tắm kỹ, mùi kỳ lạ ấy vẫn phảng phất khắp người cô.

Theo kinh nghiệm của cô Tr. M. thì có thể suy đoán là sẽ có người qua đời trong phòng nào đó khi mùi Tử khí tỏa ra trong phòng - Đối với những người làm phần hành như cô ở các bệnh viện thì họ rất nhạy với mùi này. Dấu hiệu khác báo trước sự sắp lìa trần là da thay đổi màu sắc, không còn hồng hào tự nhiên như khi còn sống mà trái lại xám xịt, tái mét. Lý do là vì

máu không còn luân lưu điều hòa trong cơ thể nữa mà rút dần về tim nên da tái nhợt hay tím dần từ đầu các ngón tay, ngón chân trở vào thân mình.

Dấu hiệu kế tiếp là nước mắt, nước mũi, nước miếng chảy ra một cách tự nhiên không còn có sự kiểm soát nào. Miệng môi, mắt khô, khát nước vô hạn - Hơi thở lúc bấy giờ trở nên lạnh giá và khó khăn khi qua mũi, miệng - hơi thở vào ngắn nhưng thở ra lại dài hơn.

Theo các Lạt Ma Tây Tạng thì vào giai đoạn này mắt người sắp qua đời tự nhiên lộ nhiều lòng trắng, trợn trừng vì các dây cơ ở mắt không còn giữ thế cân bằng cho mắt nữa. Đây là giai đoạn mà tâm thức mờ mịt, hầu như không còn nhận biết những gì thật giả chung quanh. Chính vào giai đoạn này người sắp mất trông thấy nhiều thứ hư hư thật thật phát sinh do những ảo giác.

Phần lớn những người đang gần kề cái chết, họ thường thấy nhiều người thân quen qua đời từ trước đến ngồi bên giường. Những người đã có lần chết đi sống lại thường đề cập nhiều và giống nhau về vấn đề này

---o0o---

## **SỰ TAN RÃ CỦA TỨ ĐẠI**

Chết chính là sự hủy hoại của cơ thể. Theo các Kinh sách cổ Đông phương thì thân xác và tâm thức hình thành là do sự liên kết của 5 Thể hay 5 Đại - Đó là Đất, Nước, Gió, Lửa và khoảng Không.

- Đất tạo nên thịt, xương và cả khứu giác để nhận biết các mùi.
- Nước tạo nên máu huyết, chất nhờn, chất lỏng trong cơ thể và luôn cả vị giác để nhận biết cay, chua đắng mặn, ngọt, bùi.
- Gió tạo nên hơi thở, hình thể và cả xúc giác để cảm nhận khi tiếp xúc, sờ mó, va chạm.
- Lửa tạo nên hơi ấm, màu sắc và thị giác để nhìn ngắm, xác định hình thể sắc màu.
- Khoảng không tạo ra thính giác giúp nghe và phân biệt các âm thanh - Khoảng không còn tạo ra những xoang bào, những khoảng trống, khoảng hở ở bên trong cơ thể.

Khi chết thì những tan rã của các Thể hay các Đại nên diễn ra rất nhanh và người sắp chết lúc ấy cũng sẽ trải qua những xáo trộn biến chuyển trong cơ thể và cả tinh thần rất nhanh...

Trước hết thì Thể Đất tan rã nên cơ thể hầu như không còn sức mạnh nữa, khi đó người sắp chết cảm thấy cơ thể nặng nề kỳ lạ và như bị té chúi xuống, không tự mình nhắc người lên được. Da bắt đầu có màu tái xanh, má hóp và trên răng hiện ra những điểm màu đen. Khi đó hai mắt như bị kếp sụp xuống, thấy mờ mờ, miệng bắt đầu nói những lời tối nghĩa, mơ hồ, tâm thần suy sụp.

Tiếp đến Thể Nước bắt đầu tan rã với dấu hiệu nước mắt nước mũi nước miếng chảy ra mà ta không thể cản được. Mắt miệng, cổ họng khô và lưỡi như cứng lại và khát nước vô cùng. Hai lỗ mũi như lún vào trong- Tay chân co giật, run rẩy, tâm thần mờ mịt như bông bênh. Khi đó từ cơ thể tỏa ra mùi khó chịu - đó là mùi Tử Khí. Điều này cũng dễ hiểu vì cơ thể con người thật sự là một khối dơ dáy - như nhận định của các vị chân sư quán triệt cái thân ô trọc - và thấy rõ “cái cơ thể của con người“ là như vậy - nó tích chứa biết bao cái xấu xa, bất toàn và xú uế nhưng nhờ các cơ phận của cơ thể giữ chúng lại bên trong nên mọi người không thấy - chỉ thỉnh thoảng thấy qua mồ hôi, hơi thở hay phân giải, nước tiểu.. Nhưng khi các đại bắt đầu tan rã thì các cơ phận của cơ thể cũng không còn khả năng cầm giữ các thứ đó nữa mà phân rã hay tuôn ra khiến tỏa mùi khó chịu. Những người làm việc ở bệnh viện thường cho biết là họ đã từng cảm nhận những mùi hôi tỏa ra trong phòng người sắp qua đời hay vừa mới qua đời. Ở giai đoạn tan rã của thể Nước thì qua một số người đã có lần chết đi sống lại nhiều khi nhớ và mô tả lúc này họ như bị chìm sâu trong lòng biển lớn hay bị khối nước ào ạt cuốn đi.

Tiếp theo là giai đoạn Thể Lửa tan rã dần, nên cơ thể lạnh, tái, mắt mũi miệng, cổ khô rát. Hơi thở lạnh. Lúc này không thấy rõ sự vất vả tâm trí mờ tối không nhận rõ ra bất cứ ai cũng như không nhớ được ai. Họ thấy những đám khói mờ bốc lên.

Khi Gió bắt đầu tan rã thì bản thân người sắp mất cảm thấy khó thở, nhiều người vào giai đoạn này thường bảo thân nhân mở các cửa ra vì họ ngột thở. Vì là gió đang tan rã nên thoát ra từ bên trong cơ thể qua cổ họng khiến ta thở hỗn hển. Nhưng không có sức hít vào. Đôi mắt lúc bấy giờ trợn ngược vì các giây cơ trong mắt không còn tạo thế cân bằng nữa. Cả cơ thể trở nên

cứng đờ. Tâm thức lúc ấy mờ mịt tối tăm, không còn khả năng nhận biết những gì xảy ra chung quanh. Khi ấy các ảo giác bắt đầu hiện ra. Tùy theo Nghiệp Thiện, Ác mà ta gây ra lúc còn sống mà ta sẽ trông thấy những hình như tương ứng, ta cũng thấy lại tất cả quãng đời của ra như một cuốn phim chiếu ngược - Lúc này các hình ảnh và sự kiện như cuồng phong, bão tố vì Thế Gió đang đi giai đoạn tan rã. Đây là lúc máu rút về Tim - Hơi thở cuối cùng hắt ra. Chỉ còn một chút hơi ấm ở tim. Sự sống chấm dứt.

Tuy nhiên theo các Lạt Ma Tây Tạng, nhất là những ghi chép trong Tử Thư thì lúc này thật sự vẫn chưa chết vì tâm thức còn có thể nghe, nhận biết những gì về chung quanh – Do đó mới có lời căn dặn rằng, thân nhân người mới chết không nên gây huyên náo, khóc lóc kể lể hay làm những điều gì có thể gây đau khổ, buồn phiền, thất vọng cho người vừa mới qua đời - Lúc này là lúc mà thân nhân nên thay phiên nhau tụng kinh, đọc kinh cầu nguyện ít nhất là trong vòng 49 ngày...

---o0o---

## **NGƯỜI CHẾT THƯỜNG THẤY LẠI BẠN BÈ NGƯỜI THÂN ĐÃ QUA ĐỜI TRƯỚC ĐÓ NHƯ THẾ NÀO?**

Họ sẽ thấy nhiều hình ảnh tùy vào nghiệp lực mà họ đã gây ra lúc còn sống như trước đó đã tạo nhiều nghiệp thì ác thì họ sẽ thấy những hình ảnh ghê rợn, có khi thấy người bị họ tàn hại trước đó xuất hiện đòi mạng hay kêu van. Nếu khi sống họ đã làm việc thiện thì sẽ thấy cảnh an lạc, thanh tao, êm ả...

Nhiều người có lần chết đi sống lại đã kể rằng, họ đã thấy những người bà con, bè bạn xuất hiện - và những người này là những người đều đã chết cả rồi.

Đại Đức nổi danh tài đức của Tây Tạng là Soyol Rinpoche - học giả của Đại học Luân Đôn Anh quốc khi viết về Sự Chết có nhắc tới vấn đề Người đang đi dần vào cái chết, họ thường gặp gỡ những "người" khác. Tuy nhiên những con người mà họ gặp đều là những người đã chết. Tài liệu trích dẫn một số lời kể của những người đã từng chết đi sống lại như Michael Sabom có người bạn quân nhân tham chiến ở Việt Nam bị đạn và bất tỉnh nhân sự - Trong giai đoạn chết ngất đó anh ta thấy lại 13 người đồng đội - mà cả 13 người này thật sự là đã chết mấy hôm trước rồi. Điều kỳ lạ là trong suốt cả



tháng trời anh ta như bị hôn mê thì cả trung đoàn của anh bị tổn thất 42 người - Ấy vậy mà anh ta cũng thấy cả bọn họ - Tuy nhiên theo lời quân nhân này thì: “những người mà anh ta thấy đó không ở trong hình dạng mà ta thấy như người thường. Nhưng anh ta biết họ có mặt ở đây - Anh ta cảm thấy sự hiện diện của họ, liên lạc với nhau không bằng lời nói.”

Theo các tài liệu kinh sách nói về giai đoạn này thì các hình ảnh mà người sắp qua đời trông thấy như vừa mô tả trên là những ảo giác chứ không phải là hiện thực. Các hình ảnh đó chính là do tâm tạo ra.

Có nhiều lối giải thích, giải thích đơn giản nhất là con người khi sinh ra và lớn lên thì trong suốt thời gian lúc còn sống, họ suy nghĩ, hành động, gần gũi, tiếp xúc quen biết với biết bao là người, bao sự kiện... Tất cả đi vào trong bộ não và ẩn nhập trong đó. Khi chết, bộ não cũng như cái bình acquy vẫn còn hoạt động - lúc này những hình ảnh được in sâu trong bộ não từ lâu dần dần hiển hiện ra như chiếu một cuốn phim. Đây cũng tương tự với lý luận của y khoa hiện đại. Những người vì lý do nào đó có lần chết đi sống lại đã kể rằng họ đã thấy lại những hình ảnh từ quá khứ xa xăm trong đời, diễn ra như một bộ phim chiếu lại.

Tuy nhiên những giải thích trên chưa hoàn toàn được xem là chính xác vì có những trường hợp khó lý giải như: phần lớn những người chết đi sống lại cho biết rằng lúc họ đi vào giai đoạn hôn mê - xem như đi vào cõi chết, họ thấy những người thân mà phần lớn là những người đã chết trước đó. Như vậy tại sao chỉ thấy những người đã chết mà không thấy những người còn sống mặc dầu những người còn sống thường gần gũi thân mật với họ hằng ngày? Bác sĩ Đoàn Văn Huy khi làm việc ở một số bệnh viện tại New York (Hoa Kỳ) đã từng lưu tâm nghiên cứu tìm hiểu sự kiện vừa kể - Vào tháng 9 năm 2006, bác sĩ Huy cho biết là chính bác sĩ đã nêu vấn đề này ra để hỏi bác sĩ Robert K. (người thường nghiên cứu về các vấn đề liên quan tới sự chết) thì được bác sĩ Robert K. trả lời như sau:

“Khi một người qua đời, họ không còn thấy và biết ở ngay thế giới họ đã từng sống nhưng cái tâm linh, cái biết của cái mà ta gọi là “linh hồn” nếu có lại đi vào thế giới khác hay chiều khác. Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới 3 chiều, có thể thế giới mà “linh hồn” người mới chết tới là thế giới thuộc chiều thứ tư, thứ năm nào đó...” Là nơi mà những người đã chết tới đó, hiện hữu ở đó.

Theo các Lạt Ma Tây Tạng thì cái mà người ta thường gọi là Linh Hồn thì người Tây Tạng gọi là Thân ý sanh về cõi không gian mà thân ý sanh thấy các hình ảnh lúc đó gọi là cõi Trung âm.

Tài liệu đăng tải trong các sách thuộc về những sự kỳ bí không thể giải thích (Mysteries of the unknown) của nhà xuất bản Time - Life Books - Hoa Kỳ có đăng tải nhiều sự kiện có thật liên quan tới những người chết đi sống lại đã tường thuật như Đại úy Tommy Clark trong một cuộc hành quân tại Việt Nam vào ngày 29 tháng 5 năm 1969 qua đời vì đã đập nhầm quả mìn: Nhưng sau đó thì ông sống lại như một phép lạ - Đại úy Tommy kể rằng chính khi hấp hối, ông thấy mình như thoát ra khỏi cái thân xác đầy máu me của mình và từ trên cao ông nhìn xuống thấy xác mình nằm sóng soài bất động. Rồi ông thấy xe cứu thương chạy đến chở xác ông về đơn vị Mash để giải phẫu. Lúc này đại úy Tommy vẫn còn ở ngoài thân xác của chính ông nên ông có thể quan sát được mọi tình huống xảy ra. Khi đó bên giường mổ, ông thấy những bạn đồng đội như Dallas, Terry, Ralph... chạy đến lôi kéo như muốn rủ ông theo họ. Nhưng ông không đi theo họ - Rồi một vầng sáng tỏa đến, tự nhiên đại úy Tommy cảm nhận là mình đang nằm trên bàn mổ, không còn thoát ra khỏi thân xác của mình nữa... Sau đó, khi tỉnh lại ông ta mới biết những người bạn níu kéo ông đều là những người vừa mới chết trong trận đánh đó. Điều đáng quan tâm thắc mắc của tôi - Đại úy Tommy nói với nhà báo - là tại sao lúc đó tôi chỉ thấy những người đã chết mà không trông thấy các đồng đội đang sống?

Một tài liệu trung thực khác trong tập hồ sơ lưu trữ tại Viện Nghiên cứu các trường hợp kỳ bí lại tiểu bang Virginia Hoa Kỳ ghi lại lời kể của bác sĩ Lucien Grau - Một người Ấn Độ tên là Laila Kundan Lal Kapur qua đời vì bệnh tại Burdwan - Trong lúc người nhà lo đặt người chết nằm ngay ngắn để chuẩn bị hỏa táng thì người cháu chụp một bức ảnh - Khi ảnh được sang ra, mọi người trong gia đình đều kinh ngạc vì thấy trong hình có những người lạ ngồi quanh xác chết: Những người ấy khi nhìn kỹ đều là những người trong gia đình đã qua đời trước đó.

---o0o---

## **NGƯỜI MỚI QUA ĐỜI CÓ BIẾT LÀ HỌ ĐÃ CHẾT RỒI KHÔNG**

Tâm thức của người sắp qua đời rất nhạy bén. Tử thư Tây Tạng có ghi rằng "Khi người sắp chết nghe và thấy người thân khóc lóc thảm thương bên cạnh họ thì sự cảm nhận đau đớn của họ gia tăng khủng khiếp. Vì thế mà người

thân phải cố gắng làm sao giữ cho phút lâm chung của người sắp mất được yên lặng - thanh thân có thể người ấy mới ra đi một cách tự nhiên, an bình.”

Ngoài ra, cũng theo Tử thư Tây Tạng viết về sự Chết thì giai đoạn này quả là rất tế nhị, lạ lùng mà ngày nay các nhà nghiên cứu về sự chết tại một số Đại học Mỹ rất lấy làm ngạc nhiên vì tính chất vi diệu, lạ lùng và cũng đầy tính khoa học bên trong sự mô tả nếu chịu để tâm nghiên cứu, khảo sát?

Vậy, ta hãy xem qua một số tư liệu liên quan tới Sự Chết được ghi lại trong bộ Tử Thư này:

Khi Chết, cái thân xác thì nằm bất động, chỉ có phần như sương khói là Thân thức thoát ra khỏi cơ thể. Theo tài liệu trong Tử thư thì lúc bấy giờ người Chết đang ở trong cõi Trung âm, chưa nhận thức được là mình đã thực sự chết rồi mà cứ nghĩ là mình đang còn sống bình thường. Giai đoạn này quả thật là phức tạp, khó khăn. Vì cứ nghĩ là mình còn sống tự nhiên nên vẫn đi lại cũng ra vào nhà, cũng tiếp xúc gần gũi với vợ con, bạn, hàng xóm láng giềng. Nhưng có điều là không ai trông thấy họ dù họ làm đủ mọi cách như xô đẩy, cản đường, kêu gọi... họ vẫn không thể làm cho bất cứ ai thấy được họ, Họ cũng thấy gia đình, bà con nói về họ, nhắc nhở họ. Lý do lúc bấy giờ họ không còn cái thân vật chất, vật lý và Hoá học như trước đây nữa.. Rồi khi họ thấy trong nhà bày biện bàn thờ khói hương nghi ngút, có ảnh của họ phóng lớn đặt lên đó nữa thì họ rất phân vân tưởng như là mơ, nhưng rồi thấy người thân vật vã khóc lóc khiến dần dần họ hiểu ra rằng mình đã chết - Mặc dầu, họ vẫn trong tình trạng mơ hồ phân vân không nhận định hoàn toàn rõ rệt tình huống của họ lúc ấy.

Sự phân vân mê mờ của người đã mất không biết rõ tình trạng, hoàn cảnh của mình như vậy rất tai hại vì trong vòng 49 ngày nếu tâm thức họ cứ mơ mơ màng màng không rõ rệt thì họ lại càng khó phản ứng thích hợp thuận lợi với những gì đang chờ đợi họ bên kia của tử... Do đó các vị Đại sư thường căn dặn các đệ tử khi ở cạnh người sắp qua đời hãy tế nhị cho họ biết rõ là họ sẽ phải từ giã cõi thế gian - đó là điều mà bất cứ ai cũng đều phải trải qua không sớm thì muộn - Biết được chắc chắn như thế thì họ sẽ mạnh dạn và dứt khoát ra đi, với ý thức là mình đã thực sự chết rồi - Điều đó sẽ giúp họ đối phó với những tình huống bất ngờ sẽ xuất hiện khi họ ở vào giai đoạn Trung âm - giai đoạn mà những gì xuất hiện thường sẽ rất lạ lùng, hiếm thấy khi họ còn đang sống như: ánh sáng lạ toả ra chiếu vào họ, và cả âm thanh nữa: Về ánh sáng thì có nhiều loại ánh sáng đủ mọi cấp độ sáng tối và màu sắc khác nhau. Lúc bấy giờ họ nên tránh xa loại ánh sáng nào, nên vào

với ánh sáng nào... Chính lúc này là lúc quan trọng, phải biết rõ, âm thanh nào nên tới, ánh sáng nào nên lia xa..để khỏi đi vào 6 đường lục đạo xấu xa tai hại do tâm thức mơ hồ lầm lạc.

---o0o---

## **SÁU CỠI (LỤC ĐẠO)**

Sau khi qua đời, "Hồn" hay Thân trung ấm sẽ chuyển vào một trong 6 cõi tùy theo Nghiệp mà khi còn sống để tạo nên. Dưới đây là tánh cách của 6 cõi mà kinh sách gọi là Lục đạo:

1. Cõi Trời: là nơi thanh thoát an vui. Những người khi sống làm điều phước thiện tốt lành cũng như những đời trước đó đã tạo phước đức, tu niệm chân chánh thì khi chết sẽ vào nơi đây. Cảnh trí ở đây trong sáng tươi vui, không có sự lo buồn, tức giận, đau khổ hay chán chường. Nói về chi tiết thì cõi Trời rất rộng lớn chia ra nhiều tầng và mỗi tầng ứng với những cấp độ khác nhau về nghiệp lành. Màu sắc ở cõi trời tỏa sáng, có nơi rực rỡ vì là cõi của Chư Thiên.

2. Cõi Người: Là nơi dành cho những ai mà Nghiệp tạo ra trước khi chết được xem là nghiệp lành - dĩ nhiên không phải ai cũng đều tạo nghiệp lành nhiều hơn nghiệp ác - vì thế nên tuy vào nghiệp mà khi tái sinh thành người sẽ có người hạnh phúc người bần hàn, kẻ an vui, người đau khổ.. Do đó kinh sách thường khuyên ta kiếp này được làm người là may mắn hãy cố gắng làm phước đức, tạo nghiệp lành để khi chết đi thành lại kiếp người sống hạnh phúc, an vui, sung sướng.. Màu sắc ở cõi người thường là mây vàng không chói sáng mà sáng đục.

3. Cõi ATULA: Đây là nơi hiện diện của những linh hồn của những con người mà khi còn sống thường kiêu hãnh vì được nhiều người kính nể do có công tu hành, học hỏi, luyện tập, cố gắng - Tuy nhiên họ lại là người tham danh lợi, thích tiếng khen, tự đắc, huênh hoang. Ví dụ như người tu hành tới cấp cao nhưng lại tham sân si, thích tán tụng công đức, mỗi bước đi có lọng tàng che, chung quanh đầy kẻ hầu người hạ, thích được mọi người bái lạy, tôn xưng... Những tánh cách ấy đã tạo thành Nghiệp. Dù họ là người có công với đạo pháp, xây nhiều nơi tu tập cho mọi người nhưng không gột rửa được lòng tham luyện sân si, còn tức giận, nóng nảy được khen thì vui, bị chê thì nổi giận, hay phân biệt giàu nghèo sang hèn. Kinh Sách xưa gọi họ là Người không có phước báu lớn - Vì thế mà khi qua đời phải đọa vào cõi A Tu La. Cõi này gồm có hai tầng: Atula thượng là nơi tự do thoải mái hơn

tầng Atula hạ. . Đây là nơi dành cho người nào lúc sống làm được nhiều điều lành nhưng không có phước báu lớn, lòng còn đầy tham luyến ích kỷ.. Còn Atula hạ dành cho người lúc sống làm nhiều điều thiện nhưng vẫn tạo ác nghiệp...Về màu sắc thì cõi Atula thường mơ hồ, phảng phất màu xanh lá cây  
...

4. Cõi Súc Sanh: Đây là cõi giới của những loài sinh vật, chúng chỉ biết sống theo bản năng chứ không có lý trí... Những kẻ lúc sống ở thế gian chuyên chạy theo vật chất, ham muốn xác thân, những kẻ chuyên mua bán các loại cần sa, bạch phiến, hút xách, chứa chấp, chiêu dụ, bắt cóc đàn bà con gái hãm hiếp hay bắt làm đi điếm - Theo Tử Kinh Tây Tạng thì người mới chết khi "hồn" còn lơ ngơ ngác thấy những vùng đất trải dài đầy hang lỗ, động đá thể là hồn đang ở ngưỡng cửa của cõi Súc sanh - Màu sắc cõi này màu xám mờ mờ.

5. Cõi Nga Quỷ: đây là cõi giới của những linh hồn mà khi còn sống đã rất tham tàn gian manh xảo quyệt hối lộ tham nhũng vợ vét của công giết người, cướp của nhất là của từ thiện làm của riêng mình, đặc điều vu khống cho người vô tội rồi ăn hối lộ thả ra hay tự khẩu người để đoạt tình, đoạt tiền của... thấy người đói khát mà lòng không mảy may thương xót còn đánh đập xua đuổi. Màu sắc nơi cõi nga quỷ là màu đỏ bầm dử tợn.

6) Cõi Địa Ngục: Cõi này có màu sắc tối mờ hắc ám ghê sợ. Đây là nơi dành cho những linh hồn mà lúc còn sống là những kẻ đại gian ác, vô lương tâm, những kẻ chuyên tàn sát, khủng bố, những kẻ gây tai họa đau thương nghiệt ngã cho vô số đồng loại. Theo Tử Kinh Tây Tạng thì khi Hồn tới một nơi mà cảnh trí nơi đó tối tăm thấp thoáng những căn nhà màu đen, trắng xen kẽ, hay lẫn lộn kề bên những hố sâu thăm thẳm thì đó chính là cõi địa ngục.

Theo các Lạt Ma Tây Tạng thì khi chết linh hồn người chết sẽ chuyển vào cõi giới nào đó và tùy theo tâm thức mà họ thấy được hình dáng, màu sắc sự vật nơi họ đến. Ngoài ra, tùy theo lòng tin vào tôn giáo của mình lúc còn sống như đối với những người theo Hồi giáo, Thiên Chúa giáo hay Bà La Môn họ... sẽ thấy cảnh trí trước mắt theo tâm thức riêng của tôn giáo họ đã qua Kinh sách từng đọc ví dụ.. người theo Thiên Chúa giáo họ có thể thấy Chúa Jesus, Đức Mẹ, hoặc thấy các Thiên Thần bay lượn hay sự xuất hiện của ác Thần, của Thiên sứ hay Quỷ Sa tăng vân vân...

## NGƯỜI VỪA MỚI QUA ĐỜI CÓ THẬT LÀ ĐÃ CHẾT HẸN CHƯA?

Qua các tài liệu nghiên cứu của các Y Bác sĩ Âu Mỹ như Giáo sư Bác sĩ H.H. Price, Bác sĩ Raymond A. Moody, Giáo sư Bác sĩ Wilfred Abse, Tiến sĩ Laubscher, Bác sĩ E.W.Oaten, Bác sĩ A.J.Davis, Bác sĩ D.P.Kayner, Bác sĩ Hereward Carrington...vân .vân..., cũng như các tài liệu kinh sách viết về sự Chết của Tử thư Ai Cập và Tử thư Tây Tạng thì lúc con người đi dần vào cõi chết thì họ ở vào trạng thái hôn mê. Khi đó mọi người đều thấy cái thể của người này bất động, tim ngừng đập, phổi ngừng làm việc, không hô hấp tức là đã ngưng thở. Thông thường vào giai đoạn đó, ta bảo là người ấy đã chết không còn biết gì nữa cả.

Tuy nhiên thực tế không phải như vậy. Những người vừa mới qua đời tuy rằng họ bất động nhưng thực sự là họ vẫn còn nghe, biết những gì xảy ra chung quanh họ. Vì thế nên người thân cần phải thận trọng trong lời nói lúc ở gần bên người hấp hối hay đã chết. Những lời nói đầy thiện cảm, thiện tâm, tốt lành rất cần thiết vào giai đoạn quan trọng này. Nhiều gia đình khi người thân vừa mới nhắm mắt xuôi tay đã bắt đầu tranh cãi nhau, tranh chấp nhau về đủ vấn đề - họ không biết rằng người mới mất vẫn nghe biết và đi vào thế giới bên kia với một tâm thức đau xót khôn khổ như thế nào. Người thân hãy cùng nhau giúp người mới mất được êm ả, an bình khi đi vào cõi giới khác với cái tâm an lạc - đó chính là cuộc tiền đưa tốt đẹp và thánh thiện nhất mà bất cứ ai khi ở phút lâm chung cũng đều mong ước. Cần phải ghi nhớ rằng: "Đừng để ai chết trong khổ đau, ân hận, căm thù hay nuối tiếc cả... vì lúc ấy họ còn phải đối diện với nhiều thứ mà phần lớn xa lạ, bất ngờ... họ cần phải thanh thản an bình mới có sáng suốt nhận định những gì sẽ đến với họ. Những điều mà vì lúc còn sống không tu tập hay chuẩn bị tinh thần nên thường kinh ngạc, lo âu, phân vân khiến phản ứng đôi khi vụng về, sai lạc rất tai hại". Đại đức Sogyal Rinpoche khi nhắc tới vấn đề này đã nói rằng : "những ý tưởng và cảm xúc ở những giây phút trước khi lìa đời rất quan trọng - vì sẽ có ảnh hưởng lớn lao đối với đời sống kế tiếp . . ." Do đó mà lúc có người sắp mất, người thân bạn bè nên tạo một sự an bình thanh thản và thiêng liêng quanh người ấy (không ồn ào, tranh cãi, lý sự, khóc lóc , kể lể, níu kéo, lay gọi .. ) .

“Ta đi Chùa, Nhà thờ lạy Phật, Lạy Chúa mà ta quên không nghĩ tới Chúng sanh - Nhờ có Chúng sanh mà ta có thể thực hành việc thiện tạo phước cho ta: Vậy cả đấng Tối cao và Chúng sanh đều góp phần vào quả vị tốt lành mà ta mong đạt tới vì vậy tại sao ta chỉ lo tôn kính đấng tối cao mà bỏ quên

chúng sanh và còn ganh ghét, ích kỷ với họ (Đức Đại Lạt Ma. Ma đời thứ 14)

---o0o---

## **ÁNH SÁNG MÀU SẮC THẤY Ở GIAI ĐOẠN TRUNG ẨM**

Kinh sách cổ Tây Tạng kể chi tiết về màu sắc thấy nơi cõi Trung ẨM như sau: màu sắc cầu vồng, ánh vàng chói mọi rục rờ khó chịu đựng nổi khi thấy chính là ánh sáng trí tuệ phát ra từ cõi tốt lành hay Cõi Phật. Nếu người Chết đã được truyền dạy, căn dặn, học hỏi được khi đang còn sống thì lúc này Thần thức sẽ an tâm nương vào ánh sáng ấy để tới mặc cho ánh sáng quá chói chang làm cho khiếp sợ. Ánh sáng màu xanh dịu chính là ánh sáng của cõi người, nơi mà bất kỳ ai cũng đều phải trải qua sự khổ đau tàn hại của Sanh, Già, Bệnh, Chết.. Khi vào đó rồi thì sự giải thoát rất khó khăn. Nhưng theo các vị Lạt Ma Tây tạng thì nguyên nhân khiến Thần thức chuyển vào cõi màu xanh ấy là do khi sống, con người ta hay bị cái Tham, sân, Si làm mê mờ. Sống chỉ thích cho an nhàn, khoẻ khoắn, thích có nhiều của cải bạc tiền, thích vật chất, sắc đẹp, danh vọng, chức quyền, ăn ngon mặc đẹp vân vân... ghét giận những ai hơn mình, căm thù những ai làm mình đau khổ... Lâu dần (trải qua một đời làm người) những xấu tánh ấy trở thành tập quán khó bỏ nên khi thấy ánh sáng êm dịu mát mẻ thì vội tìm đến, thấy ánh sáng chói chang thì khiếp sợ tránh xa chớ không biết đâu là tốt, đâu là xấu - cũng giống như khi còn sống, thấy ai nịnh bợ, tâng bốc, ton hót, khen ngợi mình thì thích thú thấy ai nói thật, lời thẳng, trung trực, công minh thì ghét bỏ giận hờn tránh xa - cái thói quen ấy đã ăn sâu vào tâm trí lúc còn sống nên lúc lâm chung - dù xác thân bất động, chết hẳn rồi nhưng Thần thức thoát ra vẫn còn mang nặng cái ký ức, bản tánh như lúc còn sống nên rất dễ lầm lạc khi ở vào giai đoạn Trung ẨM. Vì thế các vị thầy thường khuyên đệ tử hãy tập ngay từ bây giờ, khi còn đang còn sống hãy học xả bỏ dần cái tánh tham lam, sân hận, kiêu căng, si mê lầm lạc để lúc lâm chung không bị những cái xấu xa ấy dẫn ta vào những cõi xấu xa mê mờ nguy hiểm của lục đạo.

Tuy vậy, con người ta không ai giống ai, có người bản tánh rất xấu xa độc ác nhưng không bao giờ biết hối cải ân hận chớ đừng nói tới chuyện tu tập. Những người như thế khi phút lâm chung đến, họ thường bất loạn tâm thân vì ác nghiệp tràn tới làm họ kinh hãi. Họ khó chấp nhận hay tin vào những gì mà người thân cầu nguyện hay giải thích cho họ bên giường. Với bản chất mê mờ ấy họ sẽ vô cùng khiếp sợ khi thấy ánh sáng chói chang vàng

rực toả ra nơi cõi Trung âm – Khi thấy ánh sáng xanh xuất hiện, họ sẽ trốn ngay vào nơi có ánh sáng xanh dịu ấy để tìm chỗ nương thân ẩn náu – đó cũng chính là nơi mà họ sẽ trở thành người chịu trả quả - ác nghiệp mà họ đã gây ra. Theo kinh điển Tây tạng thì một vị Phật nguyện quyết tâm cứu vớt và dẫn dắt các vong linh trót mang nghiệp chướng mà tâm thức u tối mê mờ - Vị Phật ấy là Phật A Di Đà – Ngài sẽ xuất hiện tiếp nối để dẫn dắt cho kẻ lầm mê thêm một lần nữa bằng cách toả ánh sáng dẫn đường màu đỏ chói - hầu giúp Thần thức kẻ mới lia đời nương theo – Nhưng lúc ấy, từ cõi Nga quỹ súc sanh phát ra ánh sáng màu xám mờ đục - Nếu tâm thức sáng suốt an lạc thì sẽ biết nương vào ánh sáng của Phật A Di Đà – Nhưng kẻ mà lúc còn sống đã làm những việc ác, xấu xa đê tiện thì bản tính luôn tối tăm, thấp hèn, gian xảo nên thường có thói quen tìm những nơi tối tăm, mờ mịt để ẩn thân, trốn tránh... Vì thế mà thay vì khi thấy màu sáng đỏ ác chúng lại sợ hãi, nghi ngờ tìm tới nơi ánh sáng mờ đục tối tăm để nương thân mà không ngờ đó là coi địa ngục xấu xa ghê rợn.

Những bậc Đại sư những vị thầy thường khuyên những thân nhân có người sắp lia đời hãy nhớ hỗ trợ thêm cho người ấy bằng cách:

- Ngồi bên họ nói cho họ nghe về vấn đề vừa trình bày trên.

- Hãy cầu nguyện cho tâm thức họ được trong sáng để họ nhận thức đúng khi nhìn thấy ánh sáng - ở giai đoạn Trung âm.

- Hãy nói với họ là nếu trông thấy ánh sáng màu vàng chói chang rực rỡ thì đừng có sợ hãi – vì đó là Phật quang – là ánh sáng của Trí tuệ tốt lành – hãy tin tưởng mạnh mẽ vào ánh sáng đó, an tâm tiến vào đó để được vãng sanh an lành vào nơi tịnh độ... Còn khi thấy màu xanh êm dịu thì không nên chạy vào nơi đó – vì nơi đó là cõi người – vào đó sẽ lại chịu những sinh tử triền miên, nhữn thói hư tật xấu làm phát sinh vô số nghiệp, khó lòng thoát khỏi....

Tử thư Tây tạng ghi rằng: Một khi người thân làm được điều vừa nói trên bên cạnh người sắp mất thì kết quả mang lại thường rất tốt lành. Dù cho người sắp mất lúc còn sống họ tạo nhiều ác nghiệp, hành động xấu xa thì lúc lâm chung nghe được lời nói và lời cầu nguyện giải bày về ánh sáng nơi cõi Trung âm sẽ có lợi nhiều cho họ vì một khi họ đã ghi nhận những hiểu biết ấy với niềm tin tưởng nhiệt tình thì sẽ phần nào làm đổi thay nghiệp lực của họ dù cho đó là nghiệp xấu, ác.



Câu hỏi được đặt ra là tại sao sau khi chết lại có khi phải qua giai đoạn Trung âm lâu ngày mà không đầu thai ngay? Câu trả lời là: do kiếp đời của một người tích chứa vô số nghiệp mà nghiệp đủ loại xấu tốt chồng chất nhau khi sống, không những ở kiếp hiện tại mà từ nhiều kiếp đời trước đó nữa? Có khi được nhiều Thiện Nghiệp tốt lành nhưng rồi phát sinh các nghiệp xấu ác kế tiếp khiến nghiệp thiện bị giải trừ đi nhiều ít khiến sự mất cân bằng về thiện ác, sự tăng giảm thiện ác qua lại này sẽ hướng dẫn Thân Trung âm tới cõi giới tương ứng với Nghiệp xấu hay tốt mà người chết ấy đã tạo nên để đầu thai. Vì phải hội đủ điều kiện thuận lợi và tương ứng với Nghiệp để đầu thai cho xứng hợp nên không phải tức thì được mà có khi lâu.

Vì Nghiệp quan trọng khi đầu thai nên các Vị chân tu thường khuyên thân nhân nên hỗ trợ thiện nghiệp cho người mới qua đời trong thời gian ít nhất là 49 ngày - kể từ khi người ấy mất (vì trong khoảng thời gian đó vong linh người mới chết ở vào giai đoạn được quyết định đầu thai dưới hình thức nào tùy theo duyên nghiệp của họ tạo lúc còn sống). Theo lời khuyên của các vị chân sư thì thân nhân nên làm việc phước thiện, ăn chay, bố thí, đọc kinh, tụng kinh siêu độ, vừa trợ lực tạo phước thay người mới mất và giúp họ sáng suốt để khỏi lạc vào cõi giới u tối xấu xa.

Tuy những điều khuyên của các vị chân tu vừa mô tả trên thường ít được thực hiện do bởi nhiều lý do: như có người không tin, cho rằng chết là hết, hay vì quá thương xót nên chỉ biết than khóc, chớ không biết làm gì hơn vào những lúc đau khổ đó. Trái lại nhiều gia đình vào lúc ấy lại lo tổ chức tang ma cho lớn, xe cộ rình rang, trống liêng giăng đầy, xe cộ dập diu đồ ăn thức uống tràn ngập, người đưa đám càng đông càng nở mặt nở mày với thiên hạ bà con. Nhưng họ không biết rằng chính lúc đó, vong linh người mới mất vô cùng đau đớn xót xa, hoang mang, mờ tối, phân vân lo sợ trước sáu ngã luân hồi (lục đạo), những giờ quyết định sinh mệnh cuộc đời mới qua đầu thai chuyển kiếp hết sức gay go nghiệt ngã... họ bơ vơ, đơn độc mà nào ai có thể biết tới, hỗ trợ hay giúp đỡ - mà giúp làm sao được khi cõi sống và cõi chết cách ly nhau? Chỉ có vấn đề - trợ lực mà các vị chân sư từng chỉ bày là cách nên làm nhất.

---o0o---

## **NHỮNG HÌNH ẢNH XUẤT HIỆN Ở GIAI ĐOẠN TRUNG ÂM**

Khi cơ thể hoàn toàn bất động và ngưng thở thì từ thân xác, phần vi diệu gọi là Thần thức thoát ra - giai đoạn này gọi là giai đoạn Trung âm. Vào giai đoạn này, tâm thức người chết sẽ thấy vô số hình ảnh - Những hình ảnh ấy đều là ảo giác, không thật vì đó chính từ tâm của người mới chết hiện ra.

Cần phải nhớ kỹ rằng: nếu có những hình ảnh ghê rợn, dữ dằn hiện ra thì cũng đừng lo sợ vì chỉ là do tâm tạo ra mà thôi chớ năng lực thật sự thì không có. Nhưng vì sao lúc ấy lại sợ hãi? Vì lúc chết đi, cái thân vật lý của ta không còn nữa, đã bất động, đã chết - chỉ có Thần thức mà thôi thì những hình ảnh ấy lại trông như thật - hơn nữa, đối với những ai lúc còn sống không tu tập vững vàng không được chỉ dạy về sự kiện này, không chuẩn bị những kiến thức cần thiết cho giai đoạn Trung âm thì những hình ảnh vừa nói sẽ là hình ảnh thật sự hiện ra ngay trước mắt chớ không thể bảo là ảo ảnh hay ảo giác không thật. Do đó mà vào giai đoạn Trung âm, phần lớn những hình ảnh do tâm tạo sẽ gây nên sự lo sợ hay thích thú - Cảm xúc mạnh nhất của nghiệp thức ta lúc ấy sẽ định đoạt đưa ta đi vào lối nào đó của lục đạo (còn gọi là 6 ngã luân hồi) khiến ta dễ sa vào những cõi xấu xa dẫn đưa ta vào một kiếp đời mới qua sự tái sanh mới.

Chính vì sự quan trọng của nhận thức hiểu biết vào lúc đó nên Tử thư Tây Tạng đã thường nhắc nhở mọi người rằng: bất cứ ai rồi cũng phải trải qua giai đoạn Chuyển Tiếp ấy nên phải cẩn thận - muốn vậy phải chuẩn bị học hỏi từ khi ta đang còn sống chớ đừng đợi tới lúc lâm chung, tâm trí bất định hoảng hốt khiến mê mờ, nhận định sai lạc mang lại hậu quả xấu xa bất lợi cho kiếp lai sinh.

Các vị Đại sư Tây Tạng từ ngàn xưa đã thấy rõ là sự thần thức của người mới qua đời đối với màu sắc, ánh sáng, cảnh quang chung quanh ở giai đoạn Trung âm là rất quan trọng. Vì thế nên đã chỉ bày rất chi li, cẩn thận cho các đệ tử, nhắc nhở họ phải biết rõ về giai đoạn này (giai đoạn Trung âm) hầu cứu giúp mọi người lúc lìa đời khỏi rơi vào lầm lạc...

Theo sự giảng dạy ấy thì:

- Sau khi chết được 3 ngày, Thần thức sẽ chứng kiến nhiều hình ảnh lạ lùng kỳ diệu, đôi khi rất khiếp sợ. Trước tiên là thấy ánh sáng màu sắc vàng tỏa ra như cầu vồng. Nguồn ánh sáng ấy rất chói chang khiến Thần thức không chịu nổi khi trông thấy ánh sáng ấy. Nhưng cùng lúc ấy lại có một nguồn sáng dịu màu xanh chiếu tới khiến Thần thức cảm thấy an ổn, yên bình quá nên vội vã tránh ánh sáng vàng rực rỡ để tiến vào vùng ánh sáng màu xanh

mát dịu vừa mới xuất hiện kia. Nơi có ánh sáng xanh mát ấy không phải thuộc cảnh giới tốt lành thanh thản mà là cõi của kiếp người.

Mà trở lại kiếp người thì cũng lại phải đắm mình trong kiếp trầm luân, chịu quả báo do nghiệp tạo ra... Ngoài cảnh giới màu xanh dịu kia ra còn có những cõi giới có màu sắc khác nhau tương ứng với những cõi giới khác nhau – Vì có nhiều cõi giới còn xấu hơn cõi người nhiều nữa nên cần biết rõ để khỏi lạc vào... Do đó mà lúc còn sống nên biết rõ về màu sắc, âm thanh từng cõi giới để khi lià đời nhận biết được cõi giới nào tốt, là xấu - Chuẩn bị được sự hiểu biết đó trước khi mất là điều rất quan trọng.

Trong phút lâm chung, thường thì ai cũng hay thấy những nguồn ánh sáng, những hình ảnh quái dị, ghê sợ hay nghe những âm thanh lạ lùng sẽ làm cho ta lo lắng sợ hãi bàng hoàng, ngơ ngác – Giây phút đầu tiên tiếp cận ranh giới của sống chết mà đã vậy thì rất tai hại – Vì thế khi còn sống nên tập cho quen hay chuẩn bị tinh thần để phút ra đi thấy những điều vừa nói sẽ không làm cho tâm thần chao đảo. Lúc ấy, cứ giữ tâm an nhiên tự tại, đừng khiếp sợ mà hãy đọc kinh hướng về Chúa hay tụng kinh hướng về Phật – nghĩa là tùy theo niềm tin tôn giáo của mình mà liên tục tụng niệm để được nhất tâm bất loạn có thể thì mọi hình ảnh xấu sẽ qua mau.

Ngoài ra phút cận kề cõi chết, phần lớn đều thấy người thân đã quá cố tới bên giường hay chào đón lôi kéo thì phải biết họ đã vào một trong 6 nẻo luân hồi không mấy tốt lành nên đừng theo họ vì có thể bị lôi kéo vào cõi giới không an lành. Lúc ấy cần nhất tâm đọc kinh hoặc tụng kinh, giữ tâm an định, không lo lắng phân vân.

Những lời khuyên trên của các vị chân sư từng thấu rõ mọi sự việc bên kia cửa tử mách bảo cho chúng nhân để tránh rơi vào cõi xấu trong lục đạo rất khó tránh. Lý do là ở giờ phút hấp hối phần lớn con người ta ham sống sợ chết, thân nhân bên mình thì khóc lóc kêu than, níu kéo còn tâm thần thì hoảng loạn, làm sao đủ bình tĩnh để làm y lời dạy hữu ích trên. Do đó tốt nhất khi còn sống mỗi người nên tập trước về tâm thân, ý chí, tập để chuẩn bị cái chết trước sau rồi cũng phải đến – Theo Kinh Phật Giáo thì người sắp lià đời hãy trì chí niệm câu “Nam Mô A Di Đà Phật” thì sẽ được vãng sanh cực lạc – (Phật A Di Đà có đại nguyện là dẫn dắt bất kỳ ai lúc lâm chung muốn được ngài đến dẫn về cõi an lạc).

Phần lớn những người chết, khi bước vào cõi giới bên kia thường bị cái “Tâm trạng hốt hoảng, lo sợ, đau buồn, xót xa vì cảm thấy xa lià người thân

và bơ vơ lạc lõng ở nơi mà họ nghĩ là chưa bao giờ thấy hay biết. Tâm xao huyền của họ lúc ấy sẽ hiện ra mà phần lớn theo sự tưởng tượng của mình qua những gì mà lúc sống họ đã từng nghe, từng đọc qua. Nếu họ là người Thiên Chúa giáo có thể họ lúc ấy sẽ thấy Địa ngục, nơi luận tội, hay thấy Chúa có thể họ sẽ thấy Thiên đàng vân ...vân... Nếu là Phật giáo thì họ thấy Phật, thấy nhà sư, thấy hào quang hay thấy ngạ quỷ, súc sanh, địa ngục... Như vậy: Theo các vị Lạt Ma Tây Tạng thì tùy vào Tâm thức mà người chết thấy những cảnh giới khác nhau. Khi người sắp chết, những giây phút lúc lâm chung càng lo lắng, đau khổ, sợ hãi, hoảng hốt bao nhiêu thì họ sẽ phải trải qua một giai đoạn thời gian rất lâu với cảnh trí mà họ đã tưởng tới bấy nhiêu. Tuy nhiên sự bình tĩnh, sáng suốt thường hiếm thấy nơi những người sắp lìa đời nhất là khi quanh họ có các người thân vật vã khóc lóc - điều mà các vị sư, các Lạt Ma rất tối kỵ. Lý do là càng làm cho người sắp chết dùng dằng không thể lìa đời một cách thanh thản tự nhiên. Điều đó cũng thường khiến họ sa vào những ngõ sai lạc ở các nẻo luân hồi khi chết.

Phần lớn những người chết vẫn còn mang nặng cái “Tôi” tức là cái bản ngã của họ mà ngay lúc sống họ luôn luôn bảo vệ lấy (cái này là của tôi, người này là của tôi, cái kia là của tôi, tôi thương, tôi ghét, tôi thích, tôi giận.. cái gì cũng tôi cả - chính vì cái tôi ấy mà khi sống đã tạo ra biết bao sự khổ..) Vì cố bảo vệ lấy ngay cả sau khi lìa đời, lìa bỏ thân xác, cái tôi vẫn đeo đẳng nơi cái gọi là Hồn và vì chỉ biết có mình nên không lưu ý tới những gì xảy ra khi linh hồn thoát ra khỏi thân xác.

Các vị Lạt Ma Tây Tạng cho biết rằng: rất nhiều linh hồn mất dịp may vì khi bắt đầu đi vào thế giới bên kia thường có một luồng ánh sáng rực rỡ phát ra. Nếu họ sáng suốt do không bị mê mờ cố bám lấy cái Tôi hay cái Ta của mình hoặc đã được các Lạt Ma hỗ trợ, chỉ dạy lúc lâm chung thì họ sẽ thấy và biết nguồn sáng đó là loại ánh sáng cao cấp chỉ đường cho họ tới cõi giới tốt lành yên ổn hơn. Tuy nhiên phần đông các linh hồn đều lầm lạc nên đã đi nhầm vào những nơi tai hại.

\* \* \*

“Vì cái giận sẽ gây nên Phiền não - vì thế không giận là hay hơn cả. Vì Từ bi, bác ái tạo ra Hạnh phúc - vì thế nên phát triển tâm thiện này thì hơn.” (Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14).

## “CÁI GÌ ĐI TÌM“ MỘT THÂN KIẾP MỚI ỨNG VỚI NGHIỆP ĐÃ TẠO RA KHI SỐNG

Theo trình bày trên thì Thân Trung âm là cái đi đầu thai - nhiệm vụ nó là mang theo Nghiệp lực để đi đầu thai.

---o0o---

### **ĐẦU THAI KHÓ KHĂN HAY DỄ DÀNG? LÂU HAY MAU?**

“Nhiệm Vụ của Thân Trung âm là đi tìm một kiếp đời mới thích hợp, thích ứng với Nghiệp tạo ra - Sự tìm kiếm ấy mau hay chậm còn tùy thuộc vào người đã qua đời lúc sống bản thể việc làm thiện ác của họ tốt xấu như thế nào –

Ví dụ:

- Người có thiện tâm nhân đức thật sự như các bậc đại sư lừng danh thì có khi chỉ trong chốc lát đã đi vào kiếp khác ngay sau khi qua đời.
- Người có lòng nhân tốt lành tuy không từng tu trì công quả thượng thừa nhưng vì ít phạm vào các giới có khi chỉ nửa tháng, hay một tháng là đã đầu thai.
- Còn những kẻ bình thường thì thường sau khi chết độ 49 ngày là bắt đầu chuyển đi đầu thai.
- Tuy nhiên cũng có những người khi chết vì quá u mê mờ tối, luyến lưu kiếp sống cũ thì họ sẽ trì chậm đầu thai - nhất là những người tự vẫn mà Chết (chưa tới kỳ chết) hay những người bị chết oan ức, tức tưởi.. Phần lớn những oan hồn này thường lang thang vô định, không có nơi nương tựa nên lâu ngày dễ tạo thành thể chất đặc biệt mà người cõi thế gọi là "Ma" - cần phải cầu hồn cho hương linh được siêu độ mới mong thoát được kiếp oan hồn vất vưởng.

---o0o---

## **KHI CHẾT, SINH MỆNH KIẾP ĐỜI TRƯỚC SẼ CHUYỂN QUA SINH MỆNH KIẾP ĐỜI KẾ TIẾP**

Nói theo kinh điển Phật giáo thì khi chết cái thân xác sẽ bất động, không còn biết gì nữa cả và cái xác thân ấy sẽ phải bị hủy hoại theo luật tự nhiên để chấm dứt một kiếp đời hiện tại.. Nhưng cái dòng sinh mệnh thì lại không mất mà tiếp tục chuyển đổi qua một kiếp đời mới khác qua một hình hài thân xác mới. Khi đó A Lại Gia Thức sẽ mang những Nghiệp xấu tốt, những tính chất, cá tánh hoại bảo của sinh mệnh kiếp đời trước (như những hạt mầm) chuyển qua cho sinh mệnh kiếp đời sau để rồi những hạt mầm ấy sẽ mọc lên cây lành hay cây tốt theo đúng luật Nhân Quả, khiến cuộc đời mới của sinh mệnh ấy khổ đau hay sung sướng là tùy vào những hạt mầm ấy.

Vậy, A Lại Gia Thức rất quan trọng, nó Duy Trì Nghiệp Nhân Quả Thiện Ác.

Quý vị độc giả đọc đến đây, nếu thấy có vài điểm chưa hiểu thì xin quý vị đọc lại lần nữa thật chậm, vừa đọc vừa suy nghĩ, phân tích để hiểu cho rõ thì những lý giải về sau mới được rõ hơn.

Đọc xong quý vị sẽ thấy là:

- Chết không phải là hết.
- Chết là chuyển đổi kiếp đời này qua một kiếp đời khác như bước qua một cánh cửa chuyển tiếp, Khi bước qua cửa là đã chết, khi đó thân xác cũ hủy hoại như ta thay bộ đồ cũ bỏ đi và mặc vào bộ đồ mới khác-Bộ đồ mới này là Thân xác khác
- Những Nghiệp tạo ra từ những kiếp đời vừa qua được giữ gìn, mang theo bởi A Lại Gia Thức - Như vậy A Lại Gia Thức có nhiệm vụ thu nhặt ghi chép từng chi tiết hành vi cuộc đời tạo ra Nghiệp và cất giữ.

Sau khi biết rõ những điểm liên kết vừa trình bày trên, chúng ta bắt đầu bước qua giai đoạn kế tiếp là:

- 1 - Sau khi Chết, sự chuyển kiếp hay còn gọi là Đầu Thai sẽ như thế nào?
- 2 - Cái gì đi đầu Thai?

3 - Đầu thai có dễ dàng không?

4 - Đầu thai lâu hay mau?

Ta lần lượt đọc qua tài liệu kinh sách ghi rõ các vấn đề nêu trên qua những phần thu gọn hết sức đơn giản để dễ hiểu như sau:

---o0o---

## **SAU KHI CHẾT, SỰ CHUYỂN KIẾP RA SAO?**

Kiếp này muốn chuyển qua kiếp kia hay còn gọi là Đầu thai do nhiệm vụ của Thân Trung âm - Theo tài liệu của Hòa Thượng Thích Chánh Lạc - Tiến sĩ văn chương Trung Hoa - trong cuốn Sống Chết - Phú Lâu Na xuất bản thì dạng thể của thân Trung âm cao chừng 90 cm -gần bằng một đứa bé 5, 6 tuổi nhưng rất sáng suốt, lạnh lợi - Món ăn của thân này là mùi hương. Về dạng thể thân này như cái bóng mờ - Khi chuyển đi sẽ ở tư thế khác biệt dễ nhận biết - Nếu Thân trung âm của loài Trời thì phần đầu sẽ ngửa lên phía trên - Nếu của người, Quỷ là đầu đi ngang, nằm ngang. Còn của Chúng sanh trong Cõi địa ngục thì đầu chúc ngược xuống phía dưới (trong Luận Câu Xá - cuốn thứ 9).

Ở đây tưởng nên nhắc lại về sự kiện Thân Trung Âm có liên hệ gì với hiện tượng Sợi dây mờ đục liên kết thân xác người chết với phần mờ như sương khói - mà các Lạt Ma Tây Tạng thường nhắc tới ở phút giây sắp lìa đời hay Sợi dây bạc Silver cord mà ngày nay các nhà khoa học cũng như một số bác sĩ đã nhắc tới?

---o0o---

## **SỰ LIÊN HỆ GIỮA LINH HỒN VÀ THỂ XÁC QUA SỢI DÂY LIÊN KẾT**

Trong Tử thư Ai Cập và Tây Tạng đều có sự mô tả phần nổi "linh hồn" người chết với Thân xác người chết. Đó là một giải mờ sáng giống sợi dây. Dawasandup, nhà nghiên cứu về cõi chết nổi tiếng của Tây Tạng đã cho biết rằng: Khi chết, "linh hồn" người chết thoát ra từ một huyết đạo, thường là ở

đỉnh đầu - Tuy nhiên chưa đứt lìa hẳn mà nối bằng một sợi dây lung linh mờ sáng rất khó thấy - Tuy nhiên các bậc chân tu thì lại thấy rõ.

Các vị Chân sư thời cổ đại Ai Cập trong các buổi lễ Điem Dao, họ thường quan sát sợi dây liên kết nối liền thân xác và Linh hồn của người đệ tử đang trong tình trạng mê man của cơn đồng thiếp - điều chứng tỏ cuộc diem dao đang trong tình trạng bình thường. Mục đích buổi lễ là giúp "linh hồn" người đệ tử học hỏi được những gì ở bên kia cửa Tử. Đó không phải là một sự chết hoàn toàn - Nhưng đối với người lìa đời thì sợi dây liên kết này sẽ đứt lìa.

Một số nhà khoa học, y bác sĩ... trên thế giới cũng có lần mô tả về sợi dây lạ lùng kỳ bí này. Như bác sĩ R.J sTaver, Giáo sư R.Crookall, Reverend L.J. Bertrand, Oliver Fox, Bác sĩ Wiltse. Tại Na Uy, cô Engeborg cho hay là cô có lần thấy mình như lướt ra khỏi cơ thể một cách nhẹ nhàng và cô thấy có một sợi dây mờ sáng lung linh theo mình.

Có một số nhân chứng khác còn cho rằng, từ sợi dây mô tả trên họ thấy có phần khói mờ đục thoát ra lơ lửng gần cơ thể người vừa mới qua đời. Bác sĩ Hout mô tả rằng khói hơi hay sợi dây liên kết ấy rung động và như có chớp sáng. Còn nhà khoa học J.C.Street thấy làn hơi từ từ giống dạng người. Trên đặc san Society for Psychical Research, ông K.G đã chứng kiến sợi dây nối linh hồn và thể xác của người vợ lúc bà qua đời. Các hình ảnh tương tự cũng được các bác sĩ, y tá mô tả như bác sĩ R.B. Hout, bác sĩ E.W. Oaten, Bác sĩ A.j. Davis, Bác sĩ Raynor.C. Johnson.. những vị này còn cho biết là khói hơi có dạng hình người và có khi ở những vị trí ngang, thẳng đứng, nghiêng hay ngược. Điều này trùng hợp với mô tả trong các cổ thư Tây Tạng, Ai Cập về hình ảnh lạ lùng này. Năm 1929, sinh viên khoa học Sylvan Muldoon là người có thể xem như là tiên phong trong vấn đề nghiên cứu tìm hiểu sự liên kết giữa cái gọi là "Hồn" và xác cũng như sợi dây mờ đục lung linh nối hai phần vừa kể. Cuốn Projection of the Astral Body do sinh viên này biên khảo và xuất bản. Về sau, các nhà khoa học khác đã bắt đầu lưu tâm nghiên cứu.

Ngày nay, sự kiện sợi dây màu trắng bạc cũng như khói hơi vẫn đang là đề tài nghiên cứu của một số nhà khoa học - Họ tạm cho rằng phần kỳ lạ đó thuộc siêu vật thể có khả năng vận truyền sức sống cho cơ thể - Một khi siêu vật thể ấy đứt lìa tức là sự sống của thân xác không còn.



## **NGƯỜI MỸ VÀ NIỀM TIN VÀO CÔI GIỚI MÀ LINH HỒN ĐẾN SAU KHI CHẾT NHƯ THẾ NÀO?**

Ngày nay một số lớn người Mỹ có thái độ và niềm tin về những gì sẽ xảy đến với bản thân họ sau khi chết có rất nhiều thay đổi sâu xa.

Sau khi một số y bác sĩ trình bày những bài thuyết giảng, những bài báo và cả luận án cũng như nghiên cứu về vấn đề kề cận với cái chết, các nhà báo bắt đầu đổ xô đi săn lùng những đề tài vừa kể. Năm 1982, viện Gallup đã mở một cuộc thăm dò rộng rãi khắp nước Mỹ về những hiện tượng của vấn đề cận tử. Kết quả, viện này đã tham khảo được 8 triệu người Mỹ đã có lần Chết đi và Sống lại.

Những hồ sơ ghi chép về những gì mà những người này đã có lần đi vào cõi giới khác mô tả lại được đem phân tích so sánh, đối chiếu rất cẩn thận - Điều lạ lùng kỳ thú là mặc dù ở những tiểu bang khác nhau, không quen biết nhau, nhiều mô tả của những người Mỹ này lại khá tương tự hay trùng khớp nhau về những cảnh trí, sự kiện được xem là ở bên kia cửa Tử. Dưới đây là một số sự kiện được các nhà nghiên cứu hiện tượng Cận Tử ghi lại như sau:

1) Ở phút hấp hối rồi xuôi tay, họ thường có những cảm giác lạ lùng như cảm thấy thanh thản, an vui, nhưng có người lại cảm thấy lo lắng sợ sệt, hoang mang hay ngỡ ngàng.. .

2) Các giác quan lúc đó (cận tử) tự nhiên như được phát huy nên nghe rõ, nhận thức rõ, cảm giác nóng lạnh hay đau đớn rõ hơn. Về âm thanh họ nghe như có tiếng gió mạnh và thân xác họ như nhẹ đi và tách rời khỏi thân xác. Phần lớn họ đều thấy mình nằm chết bất động, còn họ thì ở trên cao - họ thấy rõ thân xác họ và thấy biết những gì đang xảy ra chung quanh. Lúc đó họ lướt đi dễ dàng như lên cao xuống thấp và có thể xuyên qua tường hay vật rắn - Vào giai đoạn đó họ không cảm thấy nặng nề, không còn dính dấp với xác thân, lúc đó họ chỉ còn liên kết với tâm họ thôi nên cảm thấy nhẹ nhàng một cách kỳ diệu.

3) Lúc này họ biết mình đang ở vào tình huống nào, biết mình đang ở vào hoàn cảnh khác với trước lúc còn sống - Họ cảm thấy mình như bị cuốn hút vào trong một khoảng tối đen mông lung diệu vợi không biết đâu là chiều hướng. Họ thấy mình lướt đi rất nhanh qua một đường hầm hun hút.

4) Kế đến, họ thấy từ xa một điểm sáng, rồi một vùng sáng rực rỡ tỏa ra đồng thời họ cảm thấy một tình thường bao la như hoa trong ánh sáng bao phủ lấy họ - Lúc bấy giờ những hình ảnh của cuộc đời họ bắt đầu diễn ra như một cuốn phim của đời mình được chiếu lại.. Về sự kiện ánh sáng thì hình như mọi người đã được hỏi qua đều cảm thấy hân hoan kỳ lạ, họ mô tả đó là loại ánh sáng chưa từng thấy, một thứ ánh sáng toàn vẹn, rực rỡ nhưng lại không làm cho mắt bị lòa, một thứ ánh sáng mà khi được bao phủ họ cảm nhận sự an lạc kỳ diệu vô bờ bến nên lúc ấy họ hoàn toàn hòa vào với ánh sáng ấy..

5) Phần lớn mô tả thấy những cảnh trí đẹp đẽ lạ lùng diệu vợi với âm thanh thanh thoát phiêu bồng – Đôi khi hình ảnh có vẻ như xa vắng mông lung hay tối tăm u buồn dễ sợ. Có người thấy dinh thự lâu đài nhà cửa, có người thấy hang đá, hồ sâu...

6) Phần lớn thấy là họ không thể vượt qua một lần ranh giới nào đó mà phần lớn như cánh cửa hay cái cổng lớn.

7) Vấn đề trông thấy người thì ở đây có điểm rất tương đồng là trong số 8 triệu người Mỹ đã từng chết đi sống lại phần đông đều kể là họ đã gặp lại người thân thuộc, bạn bè - nhưng là người thân, bè bạn đã qua đời rồi chớ không gặp người hiện đang còn sống.

8) Những người chết đi rồi tự nhiên sống lại đều kể giống nhau là có một động lực thúc đẩy, chỉ bảo họ nên quay về - Có người gặp lại người cha, mẹ, anh em... đã mất trước đó rất lâu, họ ra dấu bảo hãy mau mau quay về đừng tới đây làm gì và sau đó chính họ trở lại thân xác của họ...

(\* Quý vị muốn biết thêm chi tiết về các sự kiện trên xin tìm đọc cuốn: Bí ẩn sau Cõi Chết và cuốn Biên giới Tử Sanh của tác giả Đoàn văn Thông biên soạn) . . .

Kết quả những khám phá và nghiên cứu trên còn mang lại một số điểm như sau:

Những người đã từng Chết đi Sống lại ấy hầu như tất cả đều thay đổi thái độ sống. Nghĩa là trước đó họ sống “rất là tính người, thì nay không hoàn toàn như thế nữa -Trước đó họ hay tham lam, giận dữ, tranh chấp, tự ái... thì nay

họ sống có khi như an bản lạc đạo, sống nhiều về nội tâm, hướng về đấng tối cao nhiều hơn - Có người tới nhà thờ làm việc thiện, có người tìm đọc sách Thiền, tập tu Thiền, tìm hiểu thêm về lý thuyết của Phật giáo - Đặc biệt là những giáo lý của Phật giáo Tây Tạng có những lý giải phần lớn trùng khớp với những điều họ đã trải qua trong thời gian cận kề với cái chết.

Đối với những vị Đại sư Tây Tạng thì những sự thấy biết của những người Chết đi sống lại mô tả trên thật ra chỉ là những gì xảy ra ở ngưỡng cửa của Cõi Trung âm mà thôi chớ chưa thực sự vào sâu sau cõi Chết. Lý do là họ mới tới đó rồi trở về nhập xác chớ nếu vào sâu nữa thì chắc chắn họ đã Chết hẳn không thể trở về lại với thân xác nữa... Một sự kiện làm các vị Lạt Ma lưu ý là qua lời mô tả, kể lại của những người cận kề cái Chết và may mắn sống lại là họ đều trải qua giai đoạn thấy lại rõ ràng toàn cảnh cuộc đời của họ vô cùng chi tiết từ những hành động tốt cũng như xấu - Như vậy là rõ ràng vấn đề tạo Nghiệp rất quan trọng phát sinh từ những hành động việc làm của chính mình trong đời - Những lời kể lại ấy nói lên rằng Những gì ta đã làm, đã gây nên và thấy rõ trong phút lâm chung không thể nào chối cãi hay trốn chạy được Nghiệp báo.

Chính nhờ y khoa ngày càng tiến bộ có thể giúp hồi sinh một số người tưởng đã qua đời – Nhưng cũng chính nhờ vậy mà giới Y khoa ngày nay biết thêm một số sự kiện đặc biệt, những tiến trình cùng với hình ảnh màu sắc diễn ra khi con người tiến dần vào cõi Chết qua những mô tả của những người có lần chết đi sống lại.

Đại sư Sogyal Rinpoche đã từng đối thoại với những y bác sĩ Tây phương về vấn đề này rằng: "Làm sao mà bạn là vị Bác sĩ tài ba và giàu kinh nghiệm thực sự nếu bạn không được hỗ trợ thêm một số kiến thức về sự thật của cái chết như thế nào. Nếu không có được may mắn đó thì làm sao bạn có thể giúp đỡ người sắp chết về mặt tâm linh?"

Ngày nay trên thế giới, nhiều y bác sĩ đã mạnh dạn đi sâu vào việc nghiên cứu tìm hiểu những gì liên quan tới sự Chết và có gì đằng sau cõi chết . . .

Trong hai bộ sách Tử Thư Ai Cập và Tử Thư Tây Tạng, thì nội dung có nhiều điểm tương đồng, tuy nhiên về chi tiết vẫn có những điểm hơi khác biệt. Đối với Tử Thư Tây Tạng thì chi li và ứng hợp với nhiều điểm mà những người chết đi sống lại mô tả thường rất ăn khớp. Đối với nhà khoa học, các y bác sĩ hiện nay khi nghiên cứu tìm hiểu về Cận tử, họ tận dụng kinh sách Tây Tạng nhiều hơn - nhất là Bộ Tử Thư.

Ngày xưa, các vị Lạt Ma Tây Tạng, nhất là các vị Đại sư hay Đạt Lai Lạt Ma sống ẩn dật tại quê hương họ nên thế giới ít biết về những vấn đề sâu xa thuộc lãnh vực Tâm tinh - Nhưng ngày nay, qua biến cố Trung quốc tự chiếm đóng Tây Tạng cả trăm nghìn người Tây Tạng đã sống lưu vong, trong đó có cả vị Đạt Lai Lạt Ma và một số lớn các vị Đại đức, đạo sư... Nhờ đó mà nhiều người, kể cả các học giả, các nhà khoa học Âu Mỹ có dịp tiếp cận và thu thập kiến thức về thế giới tâm linh, qua đó còn có cả Sự Chết - Một vấn nạn mà Con người thường phân vân trần trở và lo sợ.

Nhiều vấn đề thắc mắc về sinh tử cũng nhờ đó mà được các Đại sư giải thích rõ ràng. Ví dụ như vấn đề sống chết, trong khi chết, sau khi chết. Ngoài ra còn vô số các thắc mắc liên quan tới sự chết ví dụ như những thắc mắc về tự tử, về sự hư thai, về vấn đề hiến tạng xác thân, về bảo quản cơ thể .. đã được Đạo sư Dilgo Khyentse Rinpoche giải thích rất tường tận:

- Về người Tự vẫn thì việc làm đó là một sai trái mà ngay cả Thiên Chúa giáo cũng tuyệt đối ngăn cấm. Khi một người tự tử thì Thần thức của người đó cũng không có thời gian chuẩn bị, sự bất ngờ mà không thể cưỡng lại được nên Thần thức hay Thân Trung ấm khi đó vụt thoát ra khỏi thân xác - Lúc chết vì tự sát, tâm thức người ấy rối ren, vụt tốc do tự ái, nóng giận, không kèm nổi lý trí - vì thế họ đi vào cõi chết trong u tối lầm lạc nên Thần thức buộc phải đi theo Nghiệp Xấu của mình - Đó là lúc rất nguy hiểm vì không có thời gian suy nghĩ kiểm soát chuẩn bị đề phòng... nên dễ bị các vong linh xấu dẫn dắt vào cõi xấu xa của lục đạo. Hơn nữa, Tự vẫn là do mình quyết định lấy thân phận chớ chưa hẳn là người ấy đã tới giai đoạn phải lià đời - Như vậy thì vong linh họ chưa được sắp xếp quy định nên mãi cứ lang thang vất vưởng vô cùng tai hại...

- Về vấn đề hư thai: Khi một người đàn bà có thai và thai bị hư - Dĩ nhiên là Thai nhi đã chết. Theo Đạo sư Dilgo Khyentse Rinpoche thì dù là cái trứng thụ tinh mới tượng hình phôi thai nhưng nó cũng đã có Thần thức tiềm ẩn bên trong. Vậy mà đứa bé đã chết trước khi được sinh ra nên Thần thức của bé lại phải chuyển qua một kiếp đời khác. Trong trường hợp này, người mang thai cháu bé phải hết lòng cầu nguyện cho bé chuyển đi trong an lạc, nên làm việc từ thiện, tạo công đức giúp mình và bé được an lành mới mong hy vọng có bé khác sinh ra bình thường.

(Tuy nhiên cũng có nhiều người bị sảy thai liên tiếp nhiều lần - như vậy có nghĩa là vong linh nào đó nhập vào gia đình này không hợp ý về vấn đề gì

đó - như vợ Chồng hay tranh cãi đánh đập nhau, đời sống của cha mẹ tương lai của vong linh mới nhập vào sống bê tha cờ bạc rượu chè, gian ác... Nhưng cũng có khi là công đức kiếp trước của hải nhi quá nghiệt ngã xấu xa, tối tăm mê mờ..khiến bị khó khăn trở ngại gian nan trong giai đoạn chuyển kiếp - Vì thế mà vấn đề bố thí tu tập của người mẹ bị sảy thai rất quan trọng - sẽ hỗ trợ giúp đỡ công đức cho tâm thức hải nhi sáng suốt, giác ngộ thoát được sự lệch lạc trắc trở lần đầu thai kế tiếp).

- Về vấn đề ngày nay khoa học tiến bộ đã khiến các nhà khoa học nghĩ tới việc đông lạnh thân xác người mới chết vì bệnh để chờ đợi tương lai ngành y khoa tiến bộ hơn có thể làm cho sống lại nhờ loại thuốc hay phương cách nào đó. Theo Đạo sư Dilgo Khyentse Rinpoche thì khi một người trút hơi thở cuối cùng thì Thần thức sẽ rời khỏi thân xác để thực hiện vai trò đầu thai chuyển kiếp. Vì thế không có vấn đề Thần thức chờ đợi thân xác được cứu chữa. Điều tai hại lớn lao nguy hiểm hơn nữa là trước khi người ấy chết mà được hứa hẹn là được bảo quản nhờ đông lạnh chờ đợi cứu chữa thì khi người ấy chết, tâm thức họ sẽ đầy hy vọng vào sự sống lại qua cái thân xác cũ ấy. Do đó mà càng bám víu vào cái xác lạnh vô hồn làm cho sự tái sinh vào kiếp đời khác bị ngăn cản, chặn đứng - quả không có gì tai hại cho bằng - Vong linh họ sẽ lang thang vất vờ, phiêu diêu vất vưởng tình trạng họ sẽ vô cùng đau thương vì họ đã rơi vào cõi giới giá băng ghê rợn mà họ không biết.

Về vấn đề hiến tặng thân xác - Ví dụ như có người hứa là sẽ hiến thân xác họ sau khi qua đời hầu giúp các công trình nghiên cứu y khoa hay sau khi chết có thể dùng cơ phận của cơ thể họ cứu giúp những người không may bị bệnh như gan, thận, mắt, phổi, tim... Theo Đạo sư Dilgo Rinpoche thì đây là một nghĩa cử vô cùng cao cả, một công đức không thể nghĩ bàn. Nếu người bệnh, người sắp chết có hy sinh ấy, ước nguyện cúng hiến ấy thì khi người ấy mất, tâm thức họ đã biết rõ việc ấy rồi nên không tạo sự bất ngờ, hốt hoảng, lo lắng cho họ - dù bệnh viện có tận dụng phần thân xác họ bao nhiêu đi nữa thì Thần thức vẫn không bị ảnh hưởng mà còn mang thêm công đức, nghiệp tốt của người chết để hỗ trợ vào tiến trình tái sinh qua một kiếp đời mới khác an lành hơn.

Đôi những người bị xử tội bằng bất cứ hình thức nào như xử chém, thắt cổ, xử bắn, ngồi ghế điện, tiêm thuốc độc vân vân thì tâm trạng của họ trước giây phút lìa đời vô cùng khủng khiếp, tâm thức họ kinh hãi, xót xa, đau khổ ngập tràn... Vì thế trước và trong khi chết họ sẽ hoang mang ngơ ngác không biết vào đâu để bị các vong linh xấu xa lôi kéo vào Cõi tối tăm khôn

khổ - Hơn nữa vào giây phút bị giết dù họ có linh mục hay nhà sư làm lễ đi nữa, họ cũng khó mà tiếp nhận được lời cầu nguyện lúc tinh thần đang bấn loạn ấy - Vì thế thân nhân người chết ấy phải thiết lập bàn thờ cầu nguyện tiếp lại nhà hay tại chùa, nhà thờ để hỗ trợ cho hương linh người chết.

Đối với những người bị chết bất ngờ như tai nạn, té ngã, bị xe, bị ám sát, bị đạn... thì đó là điều mà họ không nghĩ tới, không ngờ tới. Vì thế dù đã chết nhưng họ vẫn nghĩ là mình chưa chết nên thường cứ về nhà như lúc còn sống - Tuy nhiên vì chỉ là cái “vong linh” vô hình vô ảnh nên không ai thấy họ, nghe họ, biết họ còn sống cả - Tình trạng ấy khiến họ đau khổ vô cùng - Chỉ khi thấy bàn thờ có hình ảnh họ và gia đình thờ cúng khóc lạy họ thì họ mới cảm nhận mình đã qua đời nhưng vẫn hoang mang, mơ hồ chưa rõ. Do đó thân nhân phải lo đọc kinh, tụng kinh hộ niệm, làm lễ cầu hồn cầu siêu giúp hồn người chết ấy mau siêu thoát - Việc làm này rất cần kíp.

---o0o---

## **NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT SAU CÔI CHẾT**

Về Tái sinh làm người cần lưu ý điều này: Thật ra thì; con người khi chết đi, nếu tái sinh trở lại làm người thì đó là là một điều đáng mừng vì khi chết đi tùy theo nghiệp mà tái sinh vào cõi giới nào đó - Theo Phật giáo thì có những cõi giới đáng sợ như cõi Địa ngục, Cõi Ngạ Quỷ, Súc Sanh hay Cõi không mấy hoan nghênh là Cõi A Tu La. Có Cõi lại khó đến như Cõi Trời là Cõi sung sướng tốt lành - Chỉ có cõi Người là trung bình, tuy cõi này kiếp đời cũng nghiệt ngã khổ đau với Sinh, Lão, Bệnh, Tử... nhưng nếu xét tới cảnh làm thân thú vật hay quỷ dữ thì làm người là may mắn hơn rất nhiều - Các Kinh sách cũng thường nhắc tới vấn đề này như sau: "nếu lỡ khi tái sinh không được làm kiếp người mà làm kiếp thú thì không gì khổ khổ cho bằng - Do đó, nếu khi sống không chịu tu tập để tới được cõi giới thanh cao thì một khi đã mất làm thân người thì khó mà trở lại kiếp ấy"

Chết không phải là mất hẳn - Chết chỉ là chuyển đổi cái kiếp thân này sang cái kiếp thân khác mà thôi- Nguyên nhân là do Nghiệp mà khi sống ta tạo ra - Nghiệp ấy hoặc tốt hoặc xấu, hoặc Thiện hoặc ác. Tùy theo Nghiệp xấu tốt mà kiếp đời mới của ta theo luật Nhân quả sẽ sung sướng hay khổ đau, mạnh khỏe hay tật bệnh triền miên... Như vậy Nghiệp là câu nôi làm cho Sinh Mệnh mỗi người tiếp tục từ đời này qua đời khác - Nghiệp phát sinh là chính ta cho không ai khác cả - làm ác tạo ra Nghiệp ác, làm Thiện tạo nên Nghiệp Thiện. Những Nghiệp ấy được tích chứa, lưu giữ bởi A lại Gia thức... Khi ta

còn đang sống trên cõi đời thì A lại Gia Thức không ra khỏi thân xác của ta - vì nó luôn luôn có nhiệm vụ ghi chép, giữ lại tất cả hành động của ta từng li từng tí một - Nó giống như nhà quay phim về mọi hành động tốt xấu của đời ta. Tới khi ta nhắm mắt qua đời thì nó mới thoát ra khỏi thân xác ta để làm sứ mệnh đầu thai cho ta.

Khi một người chết đi thì Thần thức thoát ra khỏi thân xác của người ấy - Thần thức là cái mà dân gian thường gọi là Hồn hay Linh hồn. Câu hỏi xưa nay là Thần thức thoát ra như vậy là từ nơi đâu của thân xác? Theo Tử Thư Tây Tạng thì có 9 huyết đạo trên cơ thể và Thần thức sẽ thoát ra từ một trong 9 huyết ấy. Theo các vị Lạt Ma Tây Tạng thì tùy theo nơi phát xuất mà các vị biết được cõi nào thần thức đi tái sanh.

- Nếu Thần thức thoát ra từ đỉnh đầu của người chết thì họ sẽ tái sinh vào cõi thanh cao.

- Nếu Thần thức thoát ra từ vùng Tim thì sự tái sinh sẽ là Người.

- Nếu Thần thức thoát ra từ phần bụng thì sẽ tái sinh vào cõi xấu như cõi của ngựa quỳ

- Nếu Thần thức thoát ra từ phần chân, đầu gối thì sẽ tái sinh vào cõi Súc súc thú vật.

- Nếu Thần thức thoát ra từ lòng bàn chân thì sẽ tái sinh vào cõi Địa ngục.

Nơi Thần thức thoát ra từ cơ thể là nơi thường còn chút nóng ấm - Khi chết cơ thể tái và lạnh dần - Nếu điểm nào trên cơ thể còn nóng thì nơi đó Thần thức sẽ rời bỏ xác thân mà chuyển đi làm nhiệm vụ đầu thai.

Thật ra thân nhân không cần tò mò biết điều này vì chẳng ích lợi gì - Hơn nữa nhiều người vì muốn biết người chết sẽ tái sanh vào cõi nào nên đã may mò tìm hơi ấm còn lại trên xác thân người chết để xác định. Làm như thế rất tai hại vì có thể làm cho Thần thức bất ngờ bị động nên thoát ra từ những vị trí bất lợi khiến cho sự tái sanh lệch lạc có khi tốt thành ra xấu. Theo lời căn dặn của các bậc chân tu thì sau khi chết khoảng 10 tiếng đồng hồ, đừng ai đụng chạm vào thân xác của người chết cả giữ được như thế là giúp cho Thần thức từ thân xác người ấy thoát ra khỏi một cách tự nhiên. Nếu muốn, ta chỉ cần biết qua những việc làm hành động của người lúc còn sống thế nào: ác đức hay hiền lương mà ta có thể biết là họ sẽ tái sanh vào cõi xấu

hay tốt. Sách Kinh cổ xưa đã ghi rằng:" Muốn biết quá khứ hành động ra sao thì hãy nhìn cuộc đời hiện tại – Còn muốn biết tương lai ta ra sao thì cũng hãy nhìn những gì ta làm trong hiện tại.."

“ Ta có Bạn và Kẻ Thù. Những ai làm lợi cho ta thì gọi là bạn. Những ai làm hại ta thì gọi là Kẻ Thù. Gọi và đánh giá như vậy có cái hại là ta cứ bị vướng mắc vào người mà ta gọi là bạn. Họ thế nào ta vẫn cứ thương - Còn kẻ mà ta gọi là kẻ Thù thì làm tốt mấy cũng bị ta ghét - Đó chính là do ta bị cái chấp ngã ở ngay trong tâm ta chi phối ta .. “

---o0o---

## **LÀM SAO TRÁNH ĐƯỢC QUẢ BÁO XẤU XA VỀ SAU?**

Nếu muốn tránh được Quả báo xấu xa, đau khổ thì ngay trong cuộc đời hiện tại, ta hãy cố tập cho mình có được môi Thiện tâm - Lòng ta phải hướng thiện và tránh ác. Chỉ cần có ý nghĩ về những gì gọi là Thiện không thôi cũng tạm là đủ cho tâm thanh thản vì tâm hướng về cái Thiện. Dần dần ta hãy làm việc thiện, tức là thể hiện Thiện tâm qua hành động. Trước hết ta hãy thực hành việc Bố thí. Có một câu nói từ cổ xưa mới nghe qua thấy vô lý nhưng đầy sự thiện tâm nhân đức: "Cho tức là Nhận" hay "Cho hết để lấy vô nhiều". Ta không có khả năng và ý nghĩ đó thì hãy làm việc Thiện, bố thí với khả năng mình - đừng khư khư ôm lấy những gì mình có hãy chia sẻ ít nhiều cho người túng thiếu. Của cho tuy ít nhưng cứ làm mãi thì có ngày càng được nhiều lên, đời ta cũng sẽ tạo được phước đức lớn - nếu không được ngay trong đời này thì cũng sẽ ở đời sau như Chúa Kitô đã nhắc nhở các đệ tử: "Hãy răn bảo họ làm điều lành, làm nhiều việc phước thiện. Kíp ban phát, phân chia của cải mình có. Vậy là đôn chứa về ngày sau một cái nền tốt và bền vững cho mình để được cầm lấy sự sống thật. . "

Tuy nhiên cần phải lưu ý: vì có người làm được việc bố thí thì tự cho mình là người được phước báu lớn lao. Có người vì muốn có tài vật để bố thí cho kẻ khác đã làm điều không hay để có được tiền của. Nếu làm như thế thì việc bố thí cũng như không. Nếu bạn làm việc phước thiện để mong khoa lớp, tiêu trừ việc gian ác mà bạn đang làm, đang theo đuổi thì quả báo xấu xa vẫn tới với bạn.

Quả báo tốt lành nhận được khi Phước và Đức được làm tròn - Làm Phước phải kèm theo đức độ - mà cái đức độ luôn nằm sẵn trong Tâm mình. Nếu bố thí với mục đích mong cầu lợi lộc cho chính mình , bố thí mà chỉ trông



chờ người mình bố thí trả ơn, bố thí mà tự cao tự đại, phách lối, trách mắng la rầy, khoe khoang... thì đó không phải là bố thí, bố thí như thế thì sự tốt sẽ mất đi rất nhiều.

Làm việc bố thí, giúp đỡ người sa cơ lỡ vận giúp người cô thế là việc phải làm theo đúng với thiện tâm. Nhưng để cái Tâm Thiện được trong sáng thì điều cần thiết là nên tập thương mọi vật. Thương đồ vật tức là tiết kiệm chăm sóc, giữ gìn cho chúng khỏi hư hao tổn kém, đó không phải là ích kỷ, keo kiệt bõn xên. Thương chúng sanh là thương mọi loài, hãy tránh sát sanh, không giết loài vật. Được vậy thì sẽ thành thói quen dù con kiến cũng không nỡ giết thì làm sao ta có thể hại người, làm khổ người, đánh đập người? Giết người? Mà đã không làm những điều vừa kể tức là không tạo nên nghiệp ác - Đã không tạo nên nghiệp ác thì sẽ không bị quả báo trả vay. Tạo Nhân lành thì gặp Quả Lành, tạo Nhân ác thì nhận Quả ác.

Vậy muốn tránh được quả báo không hay đời này hay đời sau, thì trước nhất ta nên tập làm việc Thiện. Việc Thiện nảy sinh từ cách sống chân thật, trong sạch, hòa nhã, nhẫn nại, sáng suốt, không hại người, không hại vật, không lấy của người, không ích kỷ, căm thù, xảo ngôn, ganh tỵ: Luôn luôn nghĩ đến người khác với mỗi thiện tâm, tập đức tính hỉ xả khoan dung, độ lượng - Nhất là thực hành Bố thí giúp người. .

---o0o---

## **NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH NÊN LÀM GÌ KHI NGƯỜI THÂN SẮP MẮT**

Nhiều kinh sách tôn giáo xưa nay đã từng khuyên người thân trong gia đình mỗi khi có người thân sắp qua đời thì nên có thái độ, hành động và việc làm đúng hợp với hoàn cảnh lúc đó - có vậy mới mong người sắp mất ra đi một cách thanh thản, không u buồn nuối tiếc, khổ đau...

Sau đây là một số điều cần làm:

1) Điều quan trọng nhất và cũng là khó nhất, đó là khi người thân sắp hay mới qua đời thì thân nhân không nên khóc lóc, kêu gào, vật vã - Vì người sắp chết sẽ rất khổ đau ray rứt khó ra đi. Còn khi người mới xuôi tay nhắm mắt, bề ngoài thấy là họ đã mất, dù cho tim ngừng đập; Nhưng thật sự là họ vẫn còn nghe, biết những gì xảy ra chung quanh họ. Do đó thân nhân nên cố gắng tránh khóc lóc, kể lể làm đau lòng người sắp mất.

2) Không nên đung chạm, tắm rửa, thay quần áo hay di chuyển thân xác người mới mất trong khoảng thời gian 12 tiếng đồng hồ kể từ khi người ấy mất.

3) Trong khoảng thời gian 12 tiếng kể từ khi mất, người thân nên đọc kinh cầu nguyện (nếu là Thiên Chúa giáo) hay tụng kinh siêu độ (nếu là Phật giáo) liên tục cho vong linh hay linh hồn người mất được ra đi một cách thanh thoát, an lạc, tự nhiên... dĩ nhiên là trong thời gian đó nên giữ yên lặng; chỉ có tiếng kinh thôi - cố tránh không có tiếng than khóc đau thương - Khi đọc kinh hay tụng kinh âm điệu cũng không nên ai oán bi thương.

4) Cần nhớ rằng: trong thời gian 49 ngày kể từ khi mất, vong linh hay linh hồn (theo Phật giáo thì giai đoạn này là Thân Trung âm) người mới mất ấy còn trong tình trạng hoang mang, mơ hồ, phân vân trước những cõi giới không biết vào đâu - thời gian này cần thân nhân hỗ trợ bằng lời cầu nguyện - cầu hồn, cầu siêu... nhất là bằng sự bố thí giúp người, ăn chay hay in ấn kinh sách phổ biến hoặc nhờ nhà thờ, chùa làm lễ cầu nguyện cho linh hồn người mới mất được siêu thoát. Những việc làm vừa kể rất quan trọng và rất có hiệu quả vì giai đoạn 49 ngày là giai đoạn rất đáng quan tâm, rất đáng lo cho người mới qua đời - thân nhân cần phải nhớ điều đó để giúp người thân mới mất được ra đi trong an lạc tốt lành. Hãy chú tâm vào những điều vừa kể hơn là chú tâm vào nghi lễ phiên toái linh đình, đám cho to, giỗ cúng cho lớn mời cha, thầy tới cho đông, thết đãi, xe cộ xênh xang chỉ là bề mặt và cho người sống có hư danh - còn người chết thì vong linh, dật dờ, lênh đênh, vô định... mà việc ta làm lúc này là để giúp người mất chớ đâu cho người đang sống?

5) Người sắp mất ra đi với tâm trạng lo buồn, đau khổ. Vì họ còn rất nhiều việc chưa hoàn tất, nhiều ước nguyện chưa thành, còn nhiều tình cảm quyến luyến - Do đó phút lâm chung, người thân phải hiểu rõ điều đó, cố động viên họ, làm cho họ an tâm tuyệt đối đừng khơi dậy những nỗi đau mà họ đã hay đang trải qua lúc còn sống, tránh nhắc lại những thứ ấy - Hãy bảo rằng: "..cứ yên tâm, mọi việc đều ổn thỏa, gia đình sẽ lo chu đáo, không có gì phải lo cả..". Có người lúc lâm chung, họ luôn nhớ lại những gì xảy ra nhất là quá khứ - có người nhớ là họ còn nợ ai số tiền chưa trả chẳng hạn - họ muốn ra đi được thanh thản.. nếu thân nhân nghe họ phàn nàn lo âu điều đó thì nếu có thể tìm cách nói làm sao để họ an vui. Nếu có thể nên thanh toán nợ nếu đủ sức thì đó quả là một việc phúc đức đáng làm. Nói tóm lại Ta hãy cố tạo sự thuận lợi an ổn cho người sắp ra đi, để họ khỏi bận tâm, nuôi tiếc, dưng

dằng... nếu là người bệnh sắp mất, thân nhân hãy chờ lúc họ tỉnh táo hãy hỏi họ cận kề những gì họ mong muốn, những gì họ cần dặn và hứa sẽ làm cho họ yên lòng - Dĩ nhiên lời hứa phải thành thật không gian dối dù sau đó vì quá sức mình không chu toàn được... Làm được vậy là giúp người sắp mất thanh thản ra đi một cách nhẹ nhàng - Nhờ đó mà vong linh sẽ sáng suốt, không bận tâm, không u buồn nên khỏi phải đi vào đường lầm mê của Lục đạo.

6) Trước mặt người sắp mất hãy làm những điều tốt lành như những người trong gia đình mấy lâu xung khắc gây gỗ, tránh mặt nhau thì khi đó hãy đứng bên nhau hoà đồng vui vẻ để người sắp mất vui lòng. Tránh gây gỗ tranh cãi nhau. Người sắp lìa đời nằm đó nhưng tai nghe rõ hết, ngay cả khi họ nhắm mắt xuôi tay, thần trí họ vẫn còn hoạt động - Phải nhớ kỹ điều đó.

7) Tránh khuyên răn người sắp mất tin theo một tôn giáo nào đó khác với tôn giáo mà họ đã theo – làm như vậy tạo nên hoang mang tâm thức họ khi đang đứng ở ngưỡng cửa của sự chết khiến họ không biết bước vào cõi giới nào lúc đó. Chỉ ngoại trừ người sắp mất tự nguyện hay đề nghị mà thôi. Việc rước lễ, đọc kinh hay tụng kinh cũng nên theo ý muốn của người sắp mất, đừng ép uổng họ. Có người tới lúc cận kề sự chết họ mới mở tâm khai ngộ - vì thế lúc ấy họ tin điều gì, mong ước gì là nên để họ tự ý, không nên tự mình đưa họ vào hoàn cảnh hay niềm tin mà họ không muốn.

8) Những bà con bè bạn tới thăm muốn gặp thì nhớ nhắc nhở họ đừng tỏ vẻ lo sợ về cái chết sắp đến đừng nói lời tiếc thương u buồn mà tỏ ra tự nhiên xem cái chết là điều bình thường vì ai cũng trải qua cả - Đừng làm cho họ sợ, chán nản, lo lắng...

9) Vấn đề dùng thuốc an thần: chỉ nên dùng khi bệnh nhân đang ở tình trạng đau bệnh nhưng chưa đi vào giai đoạn hấp hối. Dùng thuốc an thần để giúp giảm cơn đau đớn cho người bệnh những lúc đó mà thôi- Tuy nhiên, khi họ đi vào giai đoạn sắp thở hơi cuối cùng thì tốt nhất là không nên. Bác sĩ Paul Perry, bác sĩ Melvin Morse cho biết rằng, hiện nay tại các bệnh viện, nhất là ở các nước Âu Mỹ 90 phần trăm bệnh nhân quá đời đều đã dùng nhiều thuốc an thần - Nhất là khi thấy người đang hấp hối tỏ vẻ lo sợ, kêu hay nói hoặc mô tả những hình ảnh mà họ đã thấy lúc đó thì các y bác sĩ cho là họ đang bị mê sảng nên trấn an bằng cách cho họ uống thuốc an thần - Họ không biết lúc ấy người sắp mất đang ở biên giới của tử sinh nơi giới hạn của cõi giới họ đang sống (thế gian) với cõi giới khác - mà cõi giới khác thì có biết bao hình ảnh kỳ bí lạ lùng có khi đáng sợ mà người sắp lìa đời thấy được trong

khi những người đang sống (y, bác sĩ, thân nhân người hấp hối không thể thấy...

Bác sĩ Melvin Morse cho hay là có lần một em bé tên John 11 tuổi đang kề cận với cái chết trong bệnh viện mà ông có nhiệm vụ theo dõi bệnh trạng. Em này bị bướu giác tính ở hạch Bạch huyết Lymphoma - Vì trường hợp của bé John đặc biệt, không thể dùng thuốc an thần - Do đó theo bác sĩ Melvin Morse, em bé này đã ra đi thật an bình - Trước khi thở hơi cuối cùng, bé mở mắt nói với người thân đang vây quanh giường: "Ba má và các anh chị hãy cầu nguyện cho con - Chúa đang ở trong phòng, trước mặt con đó! " Nói xong bé nhắm mắt và mất một cách an bình tự tại. Theo bác sĩ Melvin, người chuyên nghiên cứu những gì bên kia cõi chết thì trường hợp đặc biệt của bé John đã xảy ra trước mắt của nhiều y tá và bác sĩ trong bệnh viện. Bé ra đi một cách thanh thản tự nhiên - điều mà tất cả mọi người có mặt hôm đó hiếm khi thấy - Thắc mắc nêu ra lúc bấy giờ đã được bác sĩ Melvin Morse trả lời dứt khoát rằng: "...đó là do bé John lúc cận kề cái chết, may mắn đã không dùng thuốc an thần!". Theo các Lạt Ma Tây Tạng thì giờ phút hấp hối rất quan trọng, nếu trí óc thần trí u lồi, mê mờ, hoang mang vô định thì rất dễ lạc vào cõi giới tối tăm khốn khổ - Dùng thuốc an thần lúc hấp hối chính là khiến thần trí người đó mê mờ như kẻ mộng du, say rượu. Giây phút ra đi, tâm trí cần phải an bình, sáng suốt mới nhận thức được đâu là nơi đáng tới, nơi không nên vào. Vì theo Phật giáo, khi chết bất cứ ai cũng phải vào một trong 6 cõi giới gọi là Lục đạo - chỉ ngoại trừ những bậc tu hành đắc đạo, thanh cao là không bị đưa vào đó theo nghiệp báo của họ gây ra khi còn sống mà thôi.

10) Tại các bệnh viện thường có dụng cụ giật điện giúp hồi sinh cho người bị kích ngất. Cũng theo bác sĩ Melvin Morse thì vấn đề sử dụng loại giật điện giúp hồi sinh này cần phải cẩn thận - nên dùng như trường hợp đứng tim chẳng hạn. Còn trường hợp chết vì ung thư hay bệnh không thể chữa khỏi thì không dùng là hơn. Nếu vì lý do thân nhân yêu cầu thì cũng nên hạn chế. Có khi vì muốn thấy mặt lần cuối hay nghe lời trấn trối sau cùng mà phải dùng tới dụng cụ giật điện giúp người mới chết hồi sinh chốc lát thì quả là sai lầm. Sai lầm thứ nhất là làm người sắp qua đời phải chịu đau đớn khủng khiếp - nếu chỉ vài phút hồi sinh rồi mất thì tâm trí người ấy đâu còn minh mẫn an bình nữa? Sai lầm thứ hai: người ra đi phải đúng giờ giấc, không dùng dằng hay bị níu kéo - giờ phút quan trọng đã tới mà lại làm họ "trễ chuyên đi" cũng như gây hoang mang nghiệt ngã tâm hồn thì quả thật là vô cùng tai hại... Chết trong khi được cầu nguyện là điều vạn hạnh. Những bậc tu chứng thường cho rằng: một người đang chú tâm cầu nguyện, đọc

kinh, tụng kinh mà tự nhiên bị chết thì tâm linh người ấy đã được trong sáng, đã đi vào trong lời cầu nguyện nên họ chết trong an lạc. Các bậc thầy kinh nghiệm về tu tập cho biết rằng: lúc sắp qua đời nếu người sắp mất ấy cầu nguyện được tái sinh làm người với mục đích giúp đỡ kẻ khác - họ chú tâm cầu nguyện mãi như thế cho tới khi nhắm mắt xuôi tay thì phần lớn người ấy sẽ tái sinh vào một kiếp người đầy hạnh phúc an vui. Do đó khi còn sống, hằng ngày ta cũng nên tâm niệm như thế, ngay cả khi đang đi, nằm, ngồi hay làm việc - Tập quen như thế rồi thì khi sắp lâm chung ta sẽ quen với tâm niệm tốt lành ấy.

Nhiều vị Lạt Ma Tây Tạng khuyên thân nhân người chết để ý điều này: Nếu người qua đời để lại một số của cải hoặc người đó mất đi thân nhân sẽ hưởng một số tiền nào đó như đền bù vì tai nạn, bảo hiểm, chết trận vân vân - Thân nhân không nên tiêu dùng hết số tiền đó mà nên trích ra một ích cho hội từ thiện hay đích thân đi làm việc thiện, cứu giúp người nghèo vừa giúp lòng tâm mình bớt áy náy vừa làm vui lòng vong linh người đã khuất.

Người Việt Nam cũng vậy, lúc có người thân mất phần lớn họ không nhận tiền phúng điếu (chỉ ngoại trừ gia đình người qua đời quá nghèo túng không mua nổi áo quan hay chi phí lễ tang ma... thì nhận nhưng cũng giới hạn).

---o0o---

## **THÂN XÁC NGƯỜI MỚI MẤT NÊN GIỮ BAO LÂU**

Kinh nghiệm cổ xưa của một số nước như Trung Hoa, Nhật Bản, Việt Nam và nhất là Tây Tạng thì thời gian 3 ngày là thời gian cần thiết không hơn không kém để giữ thân xác người mới qua đời cẩn thận trước khi chôn cất hay thiêu xác.

Trong 3 ngày ấy, không nên đụng tới thân xác nhất là không nên thoa xức, hay tiêm chích vào cơ thể người mới mất bất cứ thứ gì.

Theo các vị Lạt Ma Tây Tạng thì khi chết, Thần thức rời khỏi Thân xác qua một huyết đạo nào đó trên thân xác nhất là ở đỉnh đầu. Nhưng nếu ta đụng chạm hay tiêm, chích vào da thịt lúc ấy thì Thần thức có thể bị động nên có thể thoát ra từ một nơi nào gần nhất chớ không từ đỉnh đầu - mà Thần thức một khi thoát ra bất ngờ và không đúng vị trí như vậy sẽ mang lại sự rủi ro, bất lợi cho lúc tái sanh. Vì thế, khi đã biết chắc rằng người bệnh không thể

nào qua khỏi thì nên yêu cầu bác sĩ gỡ bỏ những thứ y cụ trên người bệnh nhân nhất là các kim chích ra khỏi cơ thể.

Đại Đức Sogal Rinpoche đã từng thuyết giảng rằng "Muốn vơi đi thật nhiều nỗi đau thương về người thân mất thì không gì hơn là hãy tiếp tục thực hiện những gì mà khi sống người ấy mong ước hay còn dang dở. chưa xong" Ngay cả những làm lỗi mà lúc sống họ đã gây ra ta cũng nên tha thứ... cũng như những gì mình làm họ khổ đau thiệt thại thì cũng phải ăn năn.

---o0o---

## **KHI MẤT, THÂN XÁC NÊN CHÔN HAY THIÊU?**

Đối với người Tây Tạng, họ đã nghe các vị Lạt Ma giảng giải từ tấm bé rằng thân xác của mỗi con người là vật tạm bợ như bộ áo quần để mặc mà thôi - khi chết giống như là cởi bỏ bộ áo quần cũ đi đầu thai chuyển vào một sinh mệnh mới như mặc bộ đồ mới khác. Chỉ cần quan sát xác thân một người chết bên bờ bụi không ai thừa nhận lâu ngày tan rã tỏa mùi hôi hám thì sẽ thấy rõ cái xác thân chỉ là cái tạm thời. Do đó khi chết người Tây Tạng thường hỏa táng xác chết - Cái thân người chết được xem như biểu tượng của tất cả nghiệp ác - Nên khi thân xác bị lửa thiêu cháy thì những nghiệp ác tiêu tan và đồng thời phát ra ánh sáng rực rỡ. Câu Thần chú giúp xóa tan ác nghiệp của người qua đời đang rực cháy trong lửa là OM VAJRA SATTIVA HUM (ý nghĩa của câu chú là mong mỗi Thần Kim cương tát đũa chuyển hóa Ác Nghiệp..). Ngoài ra có một câu chú khác giúp người chết không bị mê mờ u tối lạc vào 6 nẻo luân hồi – Câu chú đó là A A HA SHA SA MA.

Theo niềm tin của phần lớn người Đông phương thì khi chết phần lớn người chết vẫn còn mơ hồ chưa biết là mình đã chết - Vì thế họ thường quay trở lại nhà và sống như lúc đang còn sống mặc dù người thân chẳng thấy chẳng biết có họ hiện diện. Có khi họ mượn tạm xác thân đã chết để hiện ra trong chốc lát mà người sống khi thấy hoảng sợ và gọi là Ma. Kinh nghiệm dân gian cho thấy ở những nơi xảy ra tai nạn chết người "hôn" người chết thường hiện ra với bộ quần áo họ mặc lúc bị tai nạn. Vì lý do đó mà khi chết nên thiêu xác để người chết không thể mượn xác thân của mình để hiện ra nữa hoặc không còn quyến luyến cái thân xác cũ nữa...

Một số vị đại sư còn cho rằng: khi chết thân xác sẽ dần dần tan rã, dù đem chôn thì lâu ngày xác thân cũng bị các loài vi sinh vật đục khoét biến dạng rất ghê rợn - Do đó chỉ có thiêu xác là tránh được nhiều điều không hay.

Người Âu Mỹ trước đây không nghĩ tới vấn đề thiêu xác khi chết, những ngày nay nhiều người đã nhận thấy ít nhất là về mặt vệ sinh, thực tế thì việc thiêu xác tốt lành thuận lợi hơn chôn cất xác chết rất nhiều - việc duy trì bảo quản hoặc phải di chuyển cũng dễ dàng, ít tốn kém... Mới đây, trong năm 1999 John F Kennedy Jr, vợ và chị vợ bị chết vì tai nạn phi cơ đã hỏa thiêu theo truyền thống Phật giáo và công chúa Margaret cũng yêu cầu được thiêu xác mình chứ không chôn khi bà mất vào năm 71 tuổi.

Dù người thân qua đời ta thương quý đến mấy cũng không thể chôn cất trong vườn nhà để được gần gũi. Nếu là tro cốt của họ, ta cũng không đặt thờ trong nhà. Tốt nhất là đem thờ ở Chùa hay nhà Thờ hoặc chôn cất làm mộ chí như bình thường. Khoảng 5 năm sau tro cốt được thờ nên đem rải trên biển là tốt nhất.

---o0o---

## **KHI CHẾT KHÔNG MANG THEO ĐƯỢC GÌ – KHI CHẾT, TA RA ĐI VỚI 2 BÀN TAY TRẮNG...**

Người giàu có, sống trên của cải nhưng khi họ chết đi, hai tay buông xuôi thì họ trở thành tay trắng vì không mang theo được dù một chút của cải vật chất nào. Sự kiện thực tế ấy từ lúc con người xuất hiện trên quả đất cho đến nay đều thấy rõ, không ai chối cãi, vậy mà từ xưa tới nay có biết bao người quyết chí làm giàu, lúc nào cũng mong tiền bạc đến với mình không dứt. Họ sống vì tiền, vui thú vì lo thu nhặt tiền bạc vào cho đầy túi nhưng không bao giờ chấm dứt được cái ham muốn ấy vì lòng tham quá mức. Đến khi xuôi tay thì tất cả tiền bạc của cải ấy đều để lại thế gian còn họ thì nằm dưới lòng đất lạnh.

---o0o---

## **NGƯỜI GIÀU VÀ NGƯỜI NGHÈO KHI CHẾT GIỐNG NHAU**

Người giàu Cũng như người nghèo, khi chết hai tay buông xuôi, không mang theo được gì - Cái mang theo thật sự là cái Nghiệp - Vì thế đôi khi sau khi chết người giàu có không chắc gì sung sướng hơn người nghèo hèn - Lý do là có người lúc sống nghèo nàn vì họ sống với thiện tâm không làm sai

quấy, gây điều tội lỗi. Có người lúc sống rất giàu có nhưng gian ác bất lương thì Nghiệp dữ đó sẽ làm họ khổ sở ở đời sau.

Có biết bao nhà triệu phú, tỷ phú sống trên của cải, có người hàng chục tỷ mỹ Kim, khi chết không mang theo được một câu nhỏ. Ngay khi đang làm giàu họ luôn luôn phải phấn đấu, tranh dành, mưu lược để chống chọi lại với những gì bất lợi đến với mình. Do đó làm hèn những người giàu có thường bất an, hồi hộp, lo lắng, mệt trí vì tính toán không những thế họ thường keo kiệt không dám giúp đỡ ai vì sợ số tiền có được của mình hao hụt đi. Có người, ngay chính bản thân họ cũng không dám ăn tiêu hưởng hồ là nói đến chuyện giúp đỡ kẻ khác. Ngày nay càng có nhiều đại phú gia, nhiều người giàu có, tất cả đều bị như thế, nhưng không biết mình như thế. Đôi khi họ còn chê cười phê bình chỉ trích người khác keo kiệt hà tiện. Cái mê mờ u tối ấy đã từng bao phủ biết bao người khiến họ không thoát ra được để thấy cái ánh sáng vi diệu của sự giúp đỡ bố thí kẻ khác.

Phần đông những người càng giàu có họ lại càng có cái Tâm Tiếc Rẽ. Lý do là vì lòng tham con người quá lớn, có rồi muốn có thêm nữa vì thế nếu đem cho, giúp đỡ bố thí thì tiền của sẽ hao hụt, làm sao lợi nhuận tăng thêm? Nhiều người lại nghĩ sai khi cho rằng bố thí là việc làm của kẻ giàu có. Họ bảo "tôi đâu phải là người giàu, tiền bạc ít ỏi, làm sao tôi có đủ để bố thí giúp đỡ ai?".. Nghĩ như vậy là sai. Bố thí không phải bắt buộc phải nhiều. "Của ít lòng nhiều ... là câu nói của cổ nhân ta từ lâu nhắc nhở cho thấy của cho quan trọng ở tấm lòng.

Những người hay gây hấn hay làm phiền kẻ khác luôn luôn bất an, không những lúc thức mà có khi ngủ và nằm mộng. Trái lại nếu bạn sống an hòa vui vẻ với mọi người thì bạn sẽ thành thời hạnh phúc suốt đời... (Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14).

---o0o---

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

(Sơ lược một số tài liệu tham khảo chính)

- Huyền học đạo Phật và Thiên Chúa - D.T Suzuki - Như Hạnh dịch – Kinh Thi xuất bản Sài gòn – 1974.



- Cơ sở Mật giáo Tây Tạng - Lama anagarika Govinda- Như Pháp Quân Trần Ngọc Anh dịch - nhà xuất bản Thế giới – 1995 - Hoa Kỳ.
- Bí ẩn sau cõi Chết - Đoàn văn Thông - Nguồn sống Xuất bản –1994 - USA
- Siêu hình – Tình Yêu - Siêu hình sự Chết – Schopenhauer - Hoàng Thiên Nguyễn dịch- Kinh Thi xuất bản – 1974.
- Tạng Thư Sống Chết (The Tibetan Book of Living and dying)- Sogyal Rinpoche - Xuất Thu ấn hành - xuất bản - 1996.
- Sống và Chết - Thích Chánh Lạc - Phú lâu Na Tùng thư VI - 1987 – Hoa Kỳ
- Biên giới Tử Sanh - Đoàn văn Thông - Hải Ngoại xuất bản – 2000 - USA.
- Bí ẩn về tiền kiếp, Hậu kiếp - Đoàn văn Thông- Nguồn sống xuất bản- in lần thứ 5- năm 2000 -Hoa Kỳ
- Vãng Sanh quan yếu - Dịch giả Viên Thông - Chúng Liên Trì ấn tống – 1988 – Hoa Kỳ
- How to be Born Again - Billy Graham - world Books Publisher - 1977- USA.
- Life After Death - Elizabeth Hanley - New York- 1977- USA.
- Le livre des Morts des anciens Egyptiens - Pierre Barget- Paris - 1967.
- Death and Immortality - Phillips, D.Z. 1970
- The Future of the Body - Michael Murphy - Jeremy P. Tarcher Inc. Los Angeles- 1992 - USA.
- Death and After life - David.T - 1989.
- Les Morts nous parlent - Brune, Francois - 1988.
- Out of the body Experiences - Robert Crookall (A citadel Press Book Published by Canh, Publising Group – 1992 - USA.

- One hundred cases for survival after Death - Baird, A.T. – 1943 - London.
- The next World - and the Next - R. Crookall- 1966 - London.
- The mystical Life - J.H.M: Whiteman - 1961- USA.
- Sống Hạnh phúc - chết Bình an - The Joy of living - Dying in peace - Đạt Lai Lạt Ma thứ 14- Chân Huyền dịch - Làng Cây Phong xuất bản - 2003- USA.

---o0o---

Hết