

# VỀ PHÁP SHITRO CHO NGƯỜI CHẾT<sup>1</sup>

Bài giảng Hungkar Dorje Rinpoche

3.8.2019, Dawu, Golok

Song ngữ - chép Anh dịch Việt

**Câu hỏi:** Xin Thầy giải thích cho chúng con “chư Phật ba thời mười phương”?

**Rinpoche:** Điều đó có nghĩa là “tất cả chư Phật”. Nói về thời gian thì có ba phần: quá khứ, hiện tại, vị lai; còn nếu nói về phương thì có mười phương. Như vậy khi nói về một vị Phật thì phải đề cập tới một trong ba thời và một trong mười phương. Tóm lại, “tất cả chư Phật”, không vị Phật nào bị bỏ sót.

Tất nhiên, có khái quát và chuyên biệt. Nói một cách khái quát, đây là chỉ tất cả chư Phật. Phật thuộc một trong ba thời và một trong mười phương: Phật quá khứ, Phật hiện tại và Phật vị lai. Phật quá khứ là Dīpamkara, Phật hiện tại là Thích Ca Mâu Ni, Phật tương lai là Phật Di Lặc. Đây là cách hiểu chuyên biệt chữ “chư Phật ba thời”.

Năm bộ Phật thuộc về năm phương: Đông, Tây, Nam, Bắc và Trung ương. Đây là năm bộ Phật và ở đây có một khác biệt nhỏ. Khi chúng ta nói về ngũ bộ Phật thì Trung ương là một phương. Khi chúng ta nói về mười phương thì có Đông, Tây, Nam, Bắc, Tây Bắc, Tây Nam v. v. và phương trên, phương dưới. Tóm lại, có mười phương.

**Câu hỏi:** Xin Thầy giải thích cho chúng con “vô lượng mây cúng dường làm hoan hỉ các căn”?

**Rinpoche:** Có phải hỏi về sắc, về thanh, về ngũ căn không? Câu hỏi tóm lại là: “Chúng ta có thể cúng dường cái gì?” [phải không]? Bất cứ cái gì tốt, thanh tịnh chúng ta đều có thể cúng dường lên chư Phật. Ví dụ, khi chúng ta cúng dường hoa lên Phật thì đó là cho mắt – thị giác. Đó là “sắc”. Hương là cho mũi, âm thanh là cho tai và v.v. Có phải đây là điều đang cần hỏi không?

---

1 Tên tiêu đề do dịch giả đặt để người đọc tiện theo dõi

Câu này thuộc nghi quỹ ngondro bản dài. Thông thường ta sẽ nói “ngũ dục”, “ngũ căn”. “Sắc”, “thanh”, “hương”, “vị”, “xúc” bao gồm tất cả. Các pháp đều hàm chứa một trong ngũ trần này. Tất cả các pháp đều hàm chứa một trong năm thứ đó.

Đặc biệt trong truyền thống Hiền giáo khi chúng ta nói “sắc” thì có nghĩa là một cái gì đó đẹp, “hương” nghĩa là một cái gì đó thơm. Nhưng theo truyền thống Kim Cương thừa thì điều này ngược lại, bởi vì theo tri kiến của Kim Cương thừa vạn pháp đều thanh tịnh như nhau, không có gì là tốt hay xấu. Trong Kim Cương thừa chắc chúng ta có thể cúng dường bất cứ thứ gì, còn trong Kinh thừa (Sutryana) thì cần phải cúng những gì đẹp, tốt, thanh tịnh và sạch sẽ. Đây là sự khác biệt giữa hai thừa.

Tất nhiên những người mới, người sơ cơ cần phải theo thừa truyền thống. Kim Cương thừa là một cái gì đó ngược lại. Đây là cái nhìn bình đẳng về vạn pháp, hoàn toàn ngược lại. Điều đó có nghĩa là Kim Cương thừa không nhìn mọi thứ theo kiểu những cái này rất tốt, những cái kia rất không tốt. Không có sự phân biệt giữa tốt và xấu bởi vì vạn pháp trong thể tánh của chúng là thanh tịnh. Theo quan điểm này, bất cứ thứ gì đều có thể cúng dường được.

Nếu bạn có thể phát triển cách nhìn và hiểu như vậy thì bất cứ cái gì cũng có thể cúng dường được. Tuy nhiên nếu bạn không thấy vạn pháp là thanh tịnh như nhau thì bạn sẽ nghĩ cái này thanh tịnh còn cái kia thì không. Chỉ trong trường hợp đó thì bạn cúng dường cái bạn nghĩ là tốt. Trong hướng dẫn có chỉ rõ bạn cần phải làm việc này hay việc khác, vì vậy theo Thầy tốt nhất là thực hành như hướng dẫn, phù hợp với năng lực tâm linh, với căn cơ của chúng ta.

Mọi thứ chúng ta làm phải phù hợp với căn cơ của mình. Nếu một cái gì đó vượt quá căn cơ của chúng ta thì ta không thể chấp nhận được. Ví dụ, trong Mật thừa đôi khi có thể cúng dường một miếng thịt lớn, nhưng nếu bạn nghĩ điều đó ghê tởm, không tốt, bạn có bám chấp trong tâm thì không cần phải làm như vậy. Còn nếu bạn hiểu đúng thì có thể làm.

***Câu hỏi:** Chúng con cần phải làm gì khi một thành viên trong gia đình qua đời và trong vòng một năm chúng con muốn giúp họ có tái sinh tốt hơn? Hoặc thành viên trong gia đình qua đời đã lâu mà vẫn thấy họ quanh quẩn đâu đó, chúng con cần làm gì để giúp họ?*

**Rinpoche:** Người có thể thực sự giúp một ai đó chính là bản thân người đó.

Một đạo sư có công phu hành trì và tích lũy nhiều thiện hạnh thì có thể giúp bản thân trải qua giai đoạn bardo không chướng ngại. Bởi vì, cho dù bạn có lòng tin tôn giáo hay không, có tin nhân quả hay không, thì bardo (*giai đoạn trung âm - LND*) vẫn luôn tồn tại. Bốn đại khổ nạn là sanh, lão, bệnh, tử. Bốn khổ nạn này luôn tồn tại. Điều đó có nghĩa là khi bạn chết, cho dù bạn là người có tôn giáo hay không, là Phật tử hay không thì bạn vẫn phải qua giai đoạn trung âm.

Vì vậy, nếu bạn khôn ngoan và chăm lo cho kiếp sống sau thì phải cố gắng thành tựu một cái gì đó, hoặc bạn phải cố gắng chuẩn bị một cái gì đó để kiếp sống tương lai sẽ tốt hơn. Khi đó bạn có thể có một hành trình không chướng ngại trong bardo. Nếu bạn không chuẩn bị, không quan tâm thì bạn sẽ gặp những điều khủng khiếp, nhiều khó khăn và sợ hãi. Đây là điều chắc chắn, không có gì để nghi ngờ.

Khi nói về nhân quả thì cũng có một cái gì đó tương tự như khi nói về bardo của cái chết. Có nghĩa là chúng ta không thể thực sự hiểu, bởi do có một cái gì đó bị che khuất, không [thể hiện] rõ ràng. Vì vậy, người ta không tin rằng những điều đó thực sự tồn tại. Không có gì để nghi ngờ cả. Thầy nói như vậy bởi vì có những bậc Thầy vĩ đại, những đại thành tựu giả đã từng trải qua các cảnh giới đó. Họ có trải nghiệm; chính bản thân họ trực tiếp nhìn thấy. Họ biết tất cả mọi thứ, còn chúng ta thì không biết. Khi ta không biết thì không có nghĩa là điều đó không tồn tại. Điều đó tồn tại bởi vì những bậc đáng tin cậy như Phật, Guru Rinpoche, các vị đại thành tựu giả [đã dạy như vậy]. Các Ngài hiểu rất rõ và đã thấy những thứ này thực sự tồn tại. Nhờ vậy các Ngài rõ biết lúc này điều này xảy ra, lúc kia điều kia xảy ra.

Mọi thứ đều dựa trên những chuyện có thật. Vì vậy, có những thứ chúng ta cần phải suy nghĩ, cần phải tin. Những thứ này tồn tại và đó là khổ nạn lớn cho tất cả hữu tình chúng sinh, không chỉ loài người mà tất cả hữu tình. Khi họ qua đời, họ phải trải qua giai đoạn này. Không có cách nào để tránh được, trừ khi bạn là hành giả cao cấp. Những hành giả này không cần phải qua các giai đoạn đó. Những người khác, kể cả các vị vua hùng mạnh như Thiên Vương, cũng phải qua giai đoạn đó. Bất cứ ai chết cũng phải trải qua giai đoạn này, vì thế chúng ta phải xem xét, phải tin vào điều này.

Chúng ta tự giúp mình và người khác như thế nào? Có những hướng dẫn làm sao để xử lý trong những hoàn cảnh này và chúng ta phải làm theo hướng dẫn. Chúng ta phải thực hành theo đúng những lời chỉ dạy. Chỉ bằng cách đó chúng ta mới có thể tự giúp mình.

Việc tiếp thu những giáo huấn, chỉ dạy về cách ứng xử trong giai đoạn trung âm có dễ dàng hay không? Hoàn toàn không dễ dàng. Để có thể thọ nhận giáo lý này, một vị đạo sư cần phải có nền tảng căn bản, có sự chuẩn bị căn bản như pháp tu ngondro. Bạn phải có một căn cơ tốt phù hợp để tiếp thu giáo lý này.

Bạn phải tự chuẩn bị cho mình, vì giáo lý này là mật điển – giáo lý bí mật. Giáo lý bí mật giống như nước cam lồ tuyệt vời mà người nhận phải là một bình chứa sạch sẽ. Bạn không muốn đổ nước cam lồ thù thắng vào cái bình dơ bẩn. Khi đó bạn sẽ làm uổng tất cả mọi thứ. Vì vậy, những giáo lý loại này là những giáo lý tối mật, rất quan trọng, rất thâm sâu và vi diệu.

Vì lý do này, trước hết bạn phải tu tập, hành trì đã. Bạn phải có tâm xả ly đã. Bạn phải có khả năng buông bỏ nhiều thứ trong cuộc đời này đã. Bạn không thể tiếp thu được giáo lý như vậy, khi mà bạn còn quá nhiều tham dục trong tâm. Tóm lại, bạn phải tịnh hóa tâm bạn, tim bạn, thân bạn và khẩu của bạn tới một mức độ nào đó, trước khi thọ nhận giáo lý này. Chỉ khi đó bạn mới có thể hiểu và tu hành đúng Pháp.

Cách tốt nhất để tự giúp mình là thọ nhận, hiểu và thực hành giáo lý này. Đây là cách tốt nhất. Lại nữa, chúng ta có thể giúp nhau bằng cách công phu hành trì và hồi hướng công đức cho những người khác. Các bạn có thể tự mình hành trì và giúp cho bạn bè, người thân trong gia đình khi họ chết, hoặc ngay khi họ còn sống. Chúng ta có thể hồi hướng công đức cho bất cứ ai.

Đối với một người như Thầy, một người tu Tây Tạng, để người đó có thể giúp người chết thì sẽ thuận lợi nhất nếu người chết là đệ tử của mình và có lòng tin vào giáo lý trung âm. Nếu không thì rất khó để giải thích mọi thứ. Phowa – có giáo lý như vậy. Phowa về căn bản là giải thích cho thần thức trong giai đoạn trung âm. Giải thích cho thần thức cách làm điều này hay điều này nọ. Đừng đi nơi kia hay hãy đi nơi này. Chúng tôi giải thích cho thần thức phải làm như thế nào và thần thức có thể hiểu đúng hoặc hiểu sai. Bởi vì người ta có thể dễ dàng mắc những sai lầm nghiêm trọng trong giai đoạn trung âm.

Có rất nhiều rối loạn và kinh hãi, vì vậy thần thức rất hoảng sợ. Thần thức là người quá vãng. Người đó hoảng sợ và vô hi vọng nên cần nhiều sự giúp đỡ. Vì vậy, chúng ta cố gắng giúp đỡ, cầu nguyện và hồi hướng các thiện hạnh cho họ. Khi đó họ có thể nhận được lợi lạc. Đặc biệt nếu vị lạt ma là một hành giả tốt, có nhiều trí tuệ, sức mạnh, trải nghiệm, có tri kiến cao và chứng ngộ. Một vị lạt ma với cái kiến cao

như vậy có thể giúp cho người chết trong giai đoạn trung âm. Nếu không thì rất khó cho họ gửi thông điệp kêu cứu tới mọi người, mặc dầu người đó (*người chết – LND*) có thể “nghe” rất rõ.

Họ nhìn thấy chúng ta rất rõ nhưng có quá nhiều rối loạn, tán tâm, quá nhiều sợ hãi vào lúc đó. Người chết rất dễ bị phân tâm. Điều thứ hai, họ không có đủ bình tĩnh để lắng nghe bạn. Nếu bạn có đủ sức mạnh thì bạn an định thần thức ở đó và chỉ dạy họ. Nhưng điều này chỉ có bậc đầy oai lực như đức Phật [mới làm được]. Tuy nhiên, nếu không có kết nối nghiệp mạnh với thần thức thì thậm chí ngay cả đức Phật cũng gặp khó khăn để có thể thực sự giúp đỡ [thành công]. Vì vậy, như Thầy đã nói ở trên, nếu người chết là một hành giả Phật giáo, có kết nối nghiệp mạnh và lòng tin vào người hộ niệm thì sẽ thuận lợi hơn rất nhiều.

Làm sao để giúp các thành viên trong gia đình khi họ ra đi?

Ở Tây Tạng, khi có người chết thì người thân trong gia đình cố gắng hành trì và thỉnh chư Tăng – 5, 7 hoặc 10 người - tới làm lễ Shitro suốt 49 ngày. Đây là một truyền thống rất quan trọng vẫn tiếp tục được duy trì ở Tây Tạng; không phải tất cả mọi nơi nhưng nhiều nơi ở Tây Tạng vẫn giữ truyền thống này, đặc biệt là Golok. Đây là một truyền thống rất tốt, một phương cách rất tốt để nghĩ tưởng tới người chết. Các thành viên trong gia đình thực sự rất quan tâm tới người chết. Việc này đòi hỏi nhiều chi phí vì họ phải cúng dường chư Tăng và mua nhiều thứ khác nhau vì cần nhiều thứ liên quan tới các hoạt động này.

Lý do phải thực hành Shitro trong 49 ngày là vì đức Phật dạy rằng đa số người chết tái sinh trong vòng 49 ngày. Vì vậy, chúng ta cầu nguyện nhiều để người chết có được tái sinh tốt lành trước khi họ đi đầu thai. Đó là lý do tại sao phải nỗ lực hành trì. Về căn bản, những người thực hiện pháp tu Shitro chịu trách nhiệm về việc người chết có được hành trình thuận lợi và tái sinh tốt lành hay không. Để thực hiện được mong muốn này họ phải trưởng dưỡng bồ đề tâm, phải làm theo giáo huấn và phải chỉ dẫn thần thức cách làm sao có được tái sinh tốt, tái sinh cõi tịnh độ Cực Lạc hoặc được giải thoát. Tất cả những điều này đều có thể xảy ra trong giai đoạn trung âm bởi vì người chết thực sự cần sự giúp đỡ từ mọi người. Họ không có thân xác vật lý, không có được một đời sống thật. Chính vì vậy họ tuyệt vọng và thực sự cần một thân xác vật lý [đang còn] sống. Vì thế họ tìm kiếm điều đó (*trú trong thân xác đang sống - LND*). Do đó, bất cứ ai chỉ dạy họ đều sẽ nghe. Họ cố gắng nghe và thực sự muốn nghe. Chính vì vậy trong giai đoạn trung âm, tất cả đều có thể xảy ra.

Trong 49 ngày, các bạn phải cố gắng tạo lập thiện hạnh để làm lợi lạc cho người chết. Phương cách truyền thống nhất là gửi cúng dường tới tu viện thỉnh tăng già thực hành [Shitro] cho người chết. Tăng già có lẽ có nhiều kinh nghiệm, nhiều sức mạnh hơn để giúp người chết bởi vì chúng ta chưa thanh tịnh và chưa mạnh mẽ tới mức đó.

Ví dụ, tại tu viện chúng tôi có trung tâm nhập thất Varakilaya. Có một nhóm hành giả thực hành pháp Shitro hàng ngày cho người chết. Mỗi ngày một tiếng. Thầy có nói cho Lotsawa<sup>2</sup> (*Hiếu Thiện - LND*) ở Việt Nam về điều này. Bởi vì mọi người ở đó cũng hỏi những câu hỏi như ở đây. Thầy nói cho họ biết rằng cách đơn giản nhất là gửi cúng dường Shitro tới tu viện. Chúng tôi thực hành pháp shitro suốt 49 ngày hoặc một năm<sup>3</sup> tùy theo ý nguyện của quý vị. Và Lotsawa gửi cho Thầy nhiều tin báo. Đôi lúc có người chết vào 5 giờ sáng<sup>4</sup>. Bất cứ lúc nào, khi nhận được tin báo này, Thầy đều gửi tin tới trung tâm [Vairakilaya]. Theo Thầy, điều này rất tốt. Thầy tin rằng việc làm này rất lợi lạc và việc này cũng không quá tốn kém. Đây là một cúng dường đơn giản để các hành giả có thể thực hành pháp Shitro suốt 49 ngày hoặc một năm theo ý nguyện của các bạn. Đây là phương cách dễ hiểu. Những thứ khác không đơn giản, dễ hiểu. “Rinpoche nói nhiều thứ nhưng làm sao con có thể giúp họ đây”? Chỉ cần gửi tin nhắn tới tu viện: “Xin hãy giúp con cầu nguyện cho người chết”. Theo Thầy đây là cách dễ nhất để giúp đỡ họ.

**Câu hỏi:** *Khi thực hành pháp Yidam, chúng con có cần bắt thủ ấn không?*

**Rinpoche:** Đây là một phần nhỏ trong pháp tu. Nếu các bạn làm được thì tốt, nhưng nếu không biết phải làm thế nào thì cũng không sao. Nếu bạn biết cách làm và thực hành bắt ấn thì sẽ đầy đủ hơn. Khi ở tu viện chúng tôi nhập thất hàng năm thông thường không thực hiện phần bắt ấn này nhiều, mà chủ yếu tập trung vào quán tưởng, trì tụng và hồi hướng. Ba phần này là rất quan trọng trong bất cứ pháp tu nào, đặc biệt là các pháp tu Lama, Yidam, Dakini, tức Tam Căn.

**Câu hỏi:** *Xin Thầy dạy cho chúng con cách cúng tsok.*

2 Ở Việt Nam nhiều người quan tâm tới pháp Shitro, tới hộ niệm người chết. Vì vậy theo thỉnh cầu của Hiếu Thiện (người dịch) Rinpoche đã từ bi giải thích về pháp Shitro và việc cúng dường để tu viện thực hiện nghi lễ này cho hương linh được kết quả tốt. như Rinpoche đã giải thích, khi có người chết (mới chết hoặc chết đã lâu như Rinpoche đã giải thích) gia đình, bạn bè thường gửi thông tin và cúng dường để Hiếu Thiện chuyển cho tu viện làm lễ.

3 Rinpoche giải thích rằng người chết thường nghiệp nặng chưa thể vãng sanh hay đi đầu thai ngay, vì thế nghi lễ cần lặp đi lặp lại nhiều lần mới đạt kết quả tốt. Ngài cũng nói rằng đây là pháp Shitro rất thù thắng của dòng Cổ Mật. Người chết đã lâu cả ngàn năm vẫn có thể được cứu giúp nhờ pháp này.

4 Thường khi có người chết thì gia đình báo tin ngay nên tin báo có thể tới vào bất cứ lúc nào.

**Rinpoche:** Các nghi quỹ cũng tsok có độ dài khác nhau. Có những nghi quỹ rất lớn, phức tạp, bao gồm nhiều phần, nhiều thứ, nhiều yêu cầu khác nhau. Người tu ở trình độ các bạn có lẽ chỉ cần dùng lời cầu nguyện rất ngắn gọn do tổ Jigme Lingpa soạn. Các hành giả lâu năm, đặc biệt trong truyền thống Cổ Mật, có lẽ đều biết bản kinh này. Chỉ cần làm theo hướng dẫn, chuẩn bị một ít thực phẩm, một ít cúng dường, đặt tất cả lên bàn thờ và quán tưởng.

Quán tưởng các phẩm vật cúng dường nhân lên vô cùng, vô tận và thỉnh mời tất cả chư Phật ba thời mười phương quang lâm trong không gian trước mặt mình. Các bạn quán tưởng rằng mình đang dâng cúng tất cả thực phẩm này, và các cúng phẩm nhân lên thành những đám mây cúng dường vô tận. Hãy dâng lên Tam Bảo bất cứ thứ gì các Ngài muốn và bất cứ thực phẩm nào [được quán tưởng] đều sẽ tự nhiên hiện ra một cách vi diệu.

Các bạn cần nghĩ như vậy và tin tưởng như vậy. Bởi vì các bạn quán tưởng và tụng kinh chú chú hùng mạnh nên các bạn khiến cho điều đó xảy ra. Đây là một bộ pháp rất đơn giản nhưng đủ tốt.

*Hết bài giảng*

---

*Viết dịch: Lotasawa (Hiếu Thiện).*

*Chép lời thoại từ MP 3: Tú Lan*

*MP3 ngày 3.8.2019: [https://lienhoaquang.com/q\\_lde9zqr](https://lienhoaquang.com/q_lde9zqr)*

## SHITRO PRACTICE FOR THE DEAD<sup>5</sup>

Hungkar Dorje Rinpoche

3.8.2019, Dawu

**Question:** *Could You please explain about “the Buddhas of three times and 10 directions”?*

**Rinpoche:** That means “all the Buddhas”. If you talk about time, there are three times: past, now and future. If you talk about directions, there are ten directions. So talking about the Buddha, there must be one of those three times and one of those ten directions. Basically, “all the Buddhas”, no Buddha is left behind.

So, of course there are specific and general. In general, we talk about all of the Buddha. Buddhas in one of the three times and in one of the 10 directions. Buddha is in the past, Buddha is in the present and Buddha is in the future. The Buddha of the past is Dipamkara. The Buddha of the present is Buddha Shakyamuni, and the future Buddha is Maitreya. So this is the specific understanding of “Buddhas of three times”.

Then, five Buddha families also represent five directions. Five directions: the one is in the center, then east, west, north, and south. These are five Buddha families so there is a little difference. When we talk about the five Buddha families then center is one direction. When we talk about 10 directions, then four directions East, West, South, North, and Southwest, Northwest etc. and above and below. So they make 10 directions.

**Question:** *Could You please explain: “Unnumberable clouds of offering satisfying the five senses.” What are they?*

**Rinpoche:** Is that talking about form and sound, the five organs?

The real questions: what can we offer? Anything that is good and that is pure

---

<sup>5</sup> The title is created by the translator of the transcribed text for the convenience of the reader.



we can offer to the Buddha. For example, when we offer flowers to the Buddha then that is for Buddha's eyes – vision. This is the form. Incense for the nose, then sound for the ears and other things. Is that related to the question? This is from long ngondro. Usually, it is said the “five desirables”, “five senses”. Then of course, forms, sound, smell, taste, and touchable that include everything. So all phenomena include one of those.

Especially in Sutrayana, when we say “forms” [that means] “something beautiful. “Smell” - something that is good smell. But when we talk about Varjayana, it is opposite to the Sutrayana because the view of Varjayana sees everything equally pure. Of course nothing is good or bad. In Varjayana probably you can use anything to offer. But in Sutrayana, there must be something beautiful, something pure, something good and something clean. Those are the differences between the two yanas.

Of course new people, beginners, should follow the traditional yana. Varjayana is really something opposite. It is exactly opposite or it is equal [view] of everything. That means it does not see things like: these are very good or those are very bad. So there is no separation between good or bad because all phenomena in their nature are pure. From that point of view, anything can be offered. If you have that kind of view, if you can develop that kind of view or understanding, then anything can be offered. But if you are not able to see everything are equally pure, then you think this is pure, that is not good. Only in that case you can offer something that you think is good. It is taught in the teachings that you should do this or do that, then I think to follow the instructions is good.

According to our mental power, our mental faculty. We should do anything according to our mental faculty. Sometimes [there is] something beyond our mental faculty, which is not acceptable for us. For example, sometimes in Mantrayana it is ok to offer a great [piece] of flesh, but when you think that is ugly, not ok, some grasping in your mind, then you should not do that. However, if you understand correctly, so it is ok.

**Question:** *What can we do when a member of our family passed away within one year and we want to help them to have a better life? Or a member of our family passed away long time but we think they are still around. What can we do to help them?*

**Rinpoche:** The one who can really help oneself is oneself.

A master who practices and does a lot of good actions is able to help oneself and is able to go through bardo smoothly. Because it does not matter you believe in religion or believe in cause and effect or not that state always exists. The four great sufferings are birth, aging, sickness, and death. Those four great sufferings always exist all the time. It means when you are dead, it does not matter if you are religious, non-religious person or non-Buddhist person, you still go to the intermediate stage - bardo. Therefore, if you are smart and you care about your next life, you must try to accomplish something or you must try to prepare something so that you may have a better life in the future. Then, you may have a smooth path in the bardo. If you don't prepare, you don't care, you will reach such terrible things, [lots of] difficulties and fear. Of course there is no questions about that.

When we talk about cause and effect, there is something like the situation in the bardo of death. This means something that we can't really understand and not very easy to understand, because there are something hidden, not very obvious things. Therefore, people don't believe such things exist but in fact they exist. There are no doubts, no questions. The reason for me to say this is because the great masters, mahasiddhas, they have been through these things. They have experiences, they have seen directly in person. They know everything but we don't know. It does not mean it does not exist when we don't know. It exists because someone who are very reliable like the Buddha, Guru Rinpoche, all of these maha-siddhas [say so]. They understand very well, they have seen these things really exist. Therefore, they know: this time this happens, other time that happens.

Everything is based on real stories. Therefore, these are something that we must think of and we must believe in. They exist and they are big problems for any sentient being; not only human beings but any sentient beings. When they pass away they have to go through this stage. No way to be avoided, except that you are good Dharma practitioners. They don't need to go through these stages. Other than that everyone [else does], including those kings, powerful people like the King of Devas. Anyone who dies has to go through this stage, therefore we should consider this, we should believe in this.

How can we help ourselves and others? [There are] instructions how to handle these things, so we must follow the instructions. We must practice according to the instructions. Only that way one can help oneself. Is it easy to get the instructions

how to handle the intermediate state? Not really. To be able to receive the teaching, one master must have foundation, the fundamental understanding, and preparation such as ngondro. You should have a good mental faculty to be able to receive this teaching.

You have to be able to prepare yourself because this instruction is called secret Tantra, secret teaching. Secret teaching is like the great nectar, one must be a clean container. You don't want to put the great nectar into the dirty container. Then you waste everything. Therefore, these kinds of instructions are very secret teaching, very important teaching and very profound teaching. Therefore, you should practice first. You should have renunciation. You have to be able to give up a lot of things in this life. You are not able to practice such teaching when you have so much attachment in your mind. Therefore, you have to clean your mind, your heart, your body, your speech at least somehow before you receive this teaching. Only then you can understand and practice correctly.

To receive, understand and practice this teaching is the best way to help oneself. This is the best way. Secondly, we can help each other by practicing and dedicating the merits to other people. You can practice by yourself for your friends and for family's members when they pass away, or [when] they are still alive. We can dedicate the merits for anyone.

When people die, for person like me, a Tibetan Buddhist person, to be able to help them, the best thing is that the person who passes away is the follower [of the helping person], who believes in such things. Otherwise, it is difficult to explain it. Phowa – there is such instruction. Phowa is basically to explain the consciousness that is in the intermediate stage. To explain the consciousness do this and do that. Do not go there or go here. We explain to the consciousness how to handle and the consciousness [may] understand correctly or not correctly, because one can make big mistakes very easily in the intermediate stage.

A lot of things are very confusion and very scary, so consciousness is very fearful. The consciousness is the person who passed away. That person is very fearful and hopeless and needs a lot of help. Therefore, we try to help, to pray and to dedicate your good actions for them. Then, they can receive benefits from you. Especially, [if] the lama is a good practitioner, who has a lot of wisdom, a lot of good power, has good experiences, high view, realization. A lama with that kind of view

can help the dead people in the intermediate stage. Otherwise, it is very difficult for a person in that stage to send messages [for help] to people even though they hear very clearly.

They see us very clearly but there is so much mental distraction, so much fear at that time. The person gets distracted very easily. Secondly, they don't have mind to be calm to listen to you. But if you are powerful enough, you can hold the consciousness there to instruct. But that only a person like the Buddha, the most powerful one, [can do]. But if you don't have a good [karmic] connection to that consciousness, even if there were the Buddha, He still has difficulties to really help. Therefore, I already said if the dead person is a Buddhist practitioner, if the dead person has good connection and faith in the one who is trying to help then it is much better.

How can we can help the family's members who have passed away? So, in Tibet we have a good tradition: when a person dies, the family tries to practice and to invite monks - five, seven or ten - to do the Shitro practice for 49 days. That is a very important tradition and it is still going on in Tibet; not everywhere in Tibet but many parts still [keep this tradition], especially in Golok. It is very good tradition, good way to remember and think about the dead person. The family members really care about the dead person very much. It needs a lot of expenses, too, because they have to offer to the monks and they have to buy many things. They have to spend a lot of expensive things that are related to these activities.

The reason to do the 49 days of Shitro is the Buddha said most dead people are reborn in 49 days. That's why to make sure before they are reborn, we do a lot of prayer so that the dead person be able to obtain a good birth. That's why people try to practice. Basically, the ones who do Shitro practicing are responsible for the dead person to have a smooth path and a good birth. To keep that wish they try to develop bodhicitta, and to follow the instructions and to send messages to the consciousness how to obtain a good birth, how to get reborn in Dewachen or how to liberate. All of these are possible in the intermediate stage because that person somehow really needs help from people. They don't have a physical body and they don't have a real life, therefore they are hopeless and they really need a live, physical body so they are looking for that. So whoever instructs, they will listen. They try to listen at least and really want to listen. Therefore, in intermediate stage, anything is possible.

During the 49 days, you should try to do good actions so the dead person can

receive some benefits from you. The most traditional way is to send offerings to the monastery to request the Shanga to practice for them. The Shanga probably has more experiences and more power to help them than other people, because we are not that powerful yet and not pure yet.

For example, in our monastery, there is Varjakilaya retreat center. A special group practices Shitro every day for one hour for dead people. I told Lotsawa in Vietnam [about this] because they asked me the same question here. I told them the simplest way is to send the offerings to the monastery. We do Shitro practice for the dead for 49 days or one year as you wish. Then, Lotsawa sent me many messages. Sometimes a person dies at 5.00 am in the morning. Anytime when I receive these messages I also send the messages to the center. I think something like this is very good. I believe this is very helpful. Then, this is not very costly. This is very simple offering so they can do [Shitro] practice 49 days or one year as you wish. Then, that is the simple way and easy to understand. Other stuffs are not very simple and easy. “Rinpoche said many things, but now how can I help them?” Just send to the temple: “Please help me to pray for the person who passed away.” I think this is the easiest way to help them.

***Question:** When we do Yidam practice, do we need to do hand mudras?*

**Rinpoche:** Yeah, it is one part, small part in the practice. If you know to do that it is ok but you don’t know how to do it, it is also ok. But you know and you do, it is more complete. When we do annual retreat, usually we don’t do too much of this, we focus on the visualization and recitation and dedication. These three parts are very important in any practice, especially so-called Lama, Yidam, Dakini - Three Roots.

***Question:** Can you show us how to do tsog?*

**Rinpoche:** There’re different sizes of Sadhana of Tsog practice. Sadhanas are sometimes big and complicated, many parts, many things, and many requirements. But people like in your situation probably just follow one very short version of prayer like written by Jigme Lingpa. Every older Dharma practitioners probably know [this text], especially from Nyingma tradition. Then just follow that [instruction] and prepare some food, some offerings and put them on the altar and then thinking.

You visualize your offerings become countless and then you invite all the Buddhas from in the three times and ten directions in front of you in space. You vi-

sualize that you are offering all of these food and these offerings become countless like clouds. Then offer to the Three Jewels whatever they desire for, any kind of food naturally, miraculously happen. You should think that way and you should believe that way. Because you're visualizing and you're reciting some those powerful mantras and because of that you can make [all] it that happen. That is very simple way but it's pretty good enough.

*The end of talk*