

LÀM THÊ NÀO ĐỂ GIÚP ĐỠ NGƯỜI HẤP HỐI

Dagpo Rimpoché
(Hoang Phong chuyển ngữ)

Dưới đây là một bài thuyết giảng của Lạt-ma Dagpo Rimpoché tại ngôi chùa Tây tạng Kadam Tcheuling tọa lạc tại Aix-En-Provence miền nam nước Pháp, vào ngày 23 tháng 3, năm 2003. Thông dịch viên : Marie-Stelle Boussemart. Ghi chép : Laurence Harlé, Michel Langlois, Cathérine Baguet, Marie-Stella Boussemart

Tôi rất vui mừng khi được hội ngộ với quý vị hôm nay, được gặp lại các bạn cũ và làm quen với các bạn mới. Tôi cảm thấy sung sướng không phải chỉ được hội ngộ mà vì đây là một dịp may hiếm có. Chúng ta gặp nhau để cùng học hỏi những lời giáo huấn của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thật vậy gặp gỡ để cùng nhau suy tư về một chủ đề chung như thế này quả thật là hiếm hoi. Hơn nữa chúng ta đến đây, mỗi người từ một phương trời, từ nhiều quốc gia khác nhau, hình như có hai người Tây tạng , rất nhiều người Pháp, ngoài ra lại còn có một hay hai người Thụy sĩ và vài người bạn đến từ Mỹ. Mặc dù thấm nhuần các nền văn hóa khác nhau nhưng chúng ta vẫn có thể ngồi lại với nhau để cùng chia sẻ và trao đổi kiến thức, và biết đâu cũng sẽ có thể giúp đỡ lẫn nhau để cho mỗi người trong chúng ta có thể trở nên phong phú hơn.

Thật vậy mỗi khi phân tích các nguyên nhân gây ra sự xung đột dù là trong gia đình hay giữa các quốc gia thì thường người ta vẫn thấy chúng phát sinh từ một nguồn gốc tương tự như nhau : đó là sự hiểu lầm và nghi kỵ. Trong khi đó thì các yếu tố giúp tìm hiểu nhau lại không thiếu. Chỉ vì thiếu kính trọng nhau nên không thể nào hợp tác với nhau. Một khi đã quả quyết rằng mình hoàn toàn nắm vững sự thật thì người ta lại tìm cách đem "sự thật" ấy mà áp đặt lên người khác. Để tránh mọi khó khăn thì có lẽ cách tốt nhất là ngồi lại với nhau, mang các quan điểm ra để so sánh và

thảo luận và nhất là phải để cho mỗi người được quyền phát biểu. Không phải họp nhau lại để tuyên bố : "Tôi có lý, tất cả các người đều sai". Trước hết phải chấp nhận nguyên tắc là mỗi người đều có quyền phát biểu quan điểm của mình. Sau đó thì tổng kết lại cẩn thận tìm xem ai đưa ra nhiều luận cứ có thể chấp nhận được và tự xét xem mình có thể đứng vào phía của người ấy hay không.

Chúng ta đại diện cho nhiều truyền thống văn hóa khác nhau, tôi là một người Tây tạng đại diện cho văn hóa Á châu và nhất là dưới nhãn hiệu Phật giáo. Tại Pháp thì hầu hết mọi người đại diện cho văn hóa Tây phương. Mỗi nền văn minh đều có những góc cạnh phong phú khác nhau. Phật giáo là con đường tâm linh thật đa dạng và sâu rộng. Văn hóa Tây phương cũng lâu đời và phong phú. Nền văn hóa ấy cũng đã mang lại một gia tài đồ sộ có thể nói là không ước lượng được về khoa học và kỹ thuật tân tiến. Vì thế chúng ta hãy trao đổi và trình bày với nhau những nét đặc thù của mỗi nền văn hóa, đây là một cách giúp cho tất cả mọi người đều được thừa hưởng.

Khi so sánh giữa các nền văn hóa, người ta sẽ nhận thấy một điều thật đáng ngạc nhiên là giữa Phật giáo bắt nguồn từ lâu đời và nền khoa học tân tiến ngày nay, cả hai đều cho thấy nhiều điểm tương đồng. Chẳng qua là vì cả hai đều sử dụng những phương pháp tiếp cận rất gần nhau, đó là các phương pháp phân giải để khám phá bản chất của hiện thực. Nếu sử dụng phương pháp giống nhau thì tất nhiên kết quả cũng phải giống nhau.

Khi so sánh một tôn giáo chẳng hạn như Phật giáo với các tôn giáo Tây phương, người ta sẽ nhận thấy những điểm tương đồng và đương nhiên cũng phải có những khác biệt và còn có thể nói là trái ngược hẳn nhau nữa.

Trước hết hãy nêu lên các điểm tương đồng. Tìm hiểu những điểm tương đồng là một chủ ý tốt nhưng xin đừng bám víu vào đấy vì tiếp theo đó còn phải xét đến những điểm đối nghịch và tương khắc với nhau nữa. Khía cạnh này sẽ thú vị hơn rất nhiều, dù sao đi nữa cũng còn tùy

thuộc vào thái độ của từng người. Nếu ta nói rằng : "Thật hoàn toàn khác biệt nhau, không có gì để hòa đồng" và rồi mỗi người cứ khăng khăng giữ quan điểm của mình như thế sẽ chẳng mang lại một chút lợi ích gì. Ngược lại nếu ta nói rằng : "Trên một số quan điểm nào đó chúng ta công nhận là có sự tương phản, nhưng phải tìm hiểu tại sao lại có những sự tương phản như thế ?". Khi tìm hiểu sâu xa hơn chúng ta sẽ nhận thấy tuy là có một số khái niệm có vẻ trái ngược nhau nhưng chủ đích lại mang những nét tương tự nhau. Nói một cách khác, mặc dù các đề xuất có tương phản, nhưng mục đích thì giống nhau : đó là sự xoa dịu khổ đau cho con người, giúp đỡ con người vượt lên khó khăn để được hạnh phúc hơn.

Nếu nhìn các tôn giáo như là một phương tiện giúp con người thăng tiến, tự cải thiện lấy mình hầu mang lại hạnh phúc cho mình thì luôn luôn chúng ta sẽ thấy có sự hòa hợp. Tuy nhiên nếu chấp nhận chủ đích của các tôn giáo không khác biệt nhau nhiều thì mặt khác cũng đừng quên là các tôn giáo đã được hình thành vào những thời đại khác nhau trong những vùng địa lý khác nhau. Vì thế cần phải uyển chuyển để thích ứng chúng với các tập thể xã hội khác nhau. Tóm lại tôn giáo bắt buộc phải đưa ra những phương pháp phù hợp với khả năng của con người hiện đại và các xu hướng chung về văn hóa và xã hội tân tiến, vượt lên trên những khác biệt mang tính cách bề ngoài.

Tôn giáo bành trướng khắp nơi. Phật giáo được truyền bá sang hầu hết các nước Á châu, Thiên chúa giáo thì phát triển trong các nước Tây phương. Tình trạng đó giữ nguyên như thế trong nhiều thế kỷ. Thế rồi bối cảnh ấy biến chuyển một một cách đột ngột. Các phương tiện lưu thông tân tiến mà cách nay vài thập niên không có ai ngờ được, đã làm biến đổi cả thế giới này, gần như không còn một biên giới thật sự nào nữa. Chúng ta đang sống trong một thời đại mà sự giao tiếp đang phát triển rất nhanh. Thật là một điều đáng tiếc nếu chúng ta sống trong một bối cảnh khác hẳn với với bối cảnh của nhiều thế kỷ trước mà lại thốt lên : "Tôi sinh ra tại một xứ nào đó, xứ ấy có một nền văn hóa như thế này, chỉ có tôi là biết hết sự thật chẳng có ai có đủ

khả năng mang lại cho tôi thêm bất cứ một điều gì mới lạ".
Thốt lên như thế có nghĩa là ta cắt đứt tất cả mọi cơ hội
giúp cho nhau học hỏi thêm.

Tuy nhiên nếu chủ trương như thế có nghĩa là phải
pha trộn với nhau, phải trộn lẫn tất cả các tôn giáo hay
không ? Nhất định là không. Mỗi tôn giáo là một hệ thống
trọn vẹn. Vì thế trên cương vị cá nhân, ta cũng nên tìm hiểu
xem tôn giáo nào thích hợp với mình nhất, con đường tâm
linh nào có đủ khả năng giúp mình thăng tiến. Trong khi đó
cũng nên nghĩ đến người khác tức là nên suy nghĩ như thế
này : "Các con đường tâm linh đó không thích hợp với tôi -
ít ra là trong lúc này. Tuy nhiên chúng cũng có thể giúp ích
cho nhiều người khác, mang lại hạnh phúc cho một số
người nào đó, giúp họ phát huy được một số phẩm tính nào
đó. Như thế là cũng đủ để cho tôi kính trọng". Mỗi tôn giáo
đều đưa ra những phương pháp riêng, những kỹ thuật đặc
thù, vì thế cũng phải chọn lựa các kỹ thuật nào hữu ích cho
mình.

Chỉ cần nhìn chung quanh để thấy những gì tốt nhất
trong các nền văn hóa và các nền văn minh khác nhau mà
thà hồ lựa chọn. Có thể nói là chúng ta đang sống trong một
thế hệ thật ưu đãi.

**Chính trong chiều hướng đó chúng ta sẽ cố tìm
mọi cách để giúp đỡ những người hấp hối.**

Khi đề cập đến chúng sinh năng động, dù là con
người hay bất kể là chúng sinh nào, thì tất cả cũng là những
cá thể được sinh ra, và trên nguyên tắc thì sinh ra có nghĩa
là sẽ chết.

Nếu như có một chủ đề đáng cho chúng ta mang ra
thảo luận thì nhất định đây là chủ đề vừa được nêu lên. Trên
bình diện tổng quát bất cứ một giây phút nào trong cuộc
sống cũng đều hệ trọng như nhau, tuy nhiên có một giây
phút mà chúng ta không có cách gì để tránh né được, giây
phút đó thật then chốt, đây là giây phút mà cái chết xảy ra.
Vì thế những giây phút cuối cùng trong cuộc sống thật quan

trọng và ta nên sử dụng nó một cách thiết thực nhất. Điều này thật hiển nhiên đối với những người tin vào một tôn giáo nào đó. Tuy thế đối với những người không theo một tôn giáo nào cả thì những phút giây cuối cùng cũng sẽ thật hệ trọng đối với họ.

Tại sao chúng ta lại có thể khẳng định như thế ? Hãy nêu lên thí dụ về một người không tôn giáo. Người này nghĩ rằng cuộc sống chỉ vồn vện có thế, chỉ giản dị có một cuộc sống duy nhất là cuộc đời mà họ đang sống họ không bao giờ nghĩ đến chuyện tái sinh. Không phải không nghĩ đến thì giây phút cuối cùng của họ cũng không đáng quan tâm. Những giây phút cuối cùng trong cuộc sống luôn là những giây phút thật tinh tế và hệ trọng cho bất cứ một ai.

Trong cuộc sống ta có nhiều người thân chung quanh, có gia đình, bạn hữu. Ta tích lũy được một số của cải và trở thành chủ nhân của những thứ ấy. Đến khi chết thì ta phải bỏ lại và không mang theo được gì cả, không dắt theo được ai cả. Của cải vật chất không mang theo được đã đành mà đối với bạn bè, thân quyến trong gia đình thì lại càng khó hơn nữa ta cũng không dắt họ theo được. Nếu biết suy nghĩ và hiểu được sự sống là gì và cái chết là gì thì trong những giây phút cuối cùng ta cũng nên tạo cho mình một thể dạng tâm thức nào đó giúp ta trải qua những giây phút ấy một cách khác hơn những lúc bình thường.

Nếu nhìn theo chiều hướng đó để tìm cách giúp đỡ những người không có tín ngưỡng gì cả thì phải hành động như thế nào ?

Tất nhiên là không thể giúp họ chuẩn bị những gì sẽ xảy ra sau khi họ đã chết, đơn giản là vì họ không tin có chuyện đó. Họ không chấp nhận cũng không hề suy nghĩ đến chuyện đó. Vì thế Phật giáo chỉ ước mong làm thế nào có thể mang lại cho họ những giây phút cuối cùng thật an bình, không quá đau đớn, giúp họ ra đi trong thanh thản không lo sợ quá đáng. Sự ra đi thanh thản của họ còn giúp cho những người thân chung quanh họ được yên lòng và đây cũng là một điều đáng quan tâm. Nếu thấy người hấp

hồi ra đi không quá đau đớn và giữ được sự thanh thản thì cũng cảm thấy nhẹ nhõm và yên tâm dù không thể tránh khỏi buồn đau đi nữa. Người phôi ngẫu, con cái hay bè bạn sẽ trầm nghĩ rằng : "Ra đi nhưng không một chút đau đớn, quả thật là một cái chết tốt nhẹ nhàng". Nhờ đó họ cũng bớt xót thương . Đương nhiên đau buồn không thể nào chấm dứt ngay nhưng cũng sẽ vơi đi nhiều cho họ.

Ngược lại nếu người ra đi (*không theo một tôn giáo nào cả*) chết trong hồi tiếc và lo sợ thì những giây phút cuối cùng sẽ thật nặng nề cho những người thân thuộc chung quanh. Chúng ta không bàn đến những gì sẽ xảy ra cho người ấy sau khi chết vì thật ra thì cũng không cần thiết vì người quá vãng nhất quyết cho rằng chẳng có gì cả sau khi chết. Nếu trong lúc ra đi mà người ấy đau đớn và vô cùng sợ hãi thì sẽ khiến cho gia đình và bè bạn buồn khổ và phải than rằng "Thật vô cùng khủng khiếp, sao lại ra đi trong tình trạng khổ sở như thế". Chẳng những thương tiếc vì chia ly mà nỗi khổ sẽ còn đè nặng trong lòng họ và niềm đau có thể sẽ kéo dài suốt đời họ.

Đến đây chúng ta hãy bàn đến trường hợp mà người hấp hối tin vào một tín ngưỡng nào đó.

Ra đi trong an bình và thanh thản là một mối quan tâm lớn lao đối với một người tin vào tôn giáo. Thật vậy trong bất cứ tôn giáo nào, nhất là đối với Phật giáo khi đã chấp nhận có sự tái sinh thì tất nhiên phải chọn cho mình một con đường nào đó sau khi chết, tức có nghĩa là tái sinh trong một bối cảnh mà mình mong muốn, và việc thực hiện sự mong muốn ấy liên hệ đến những ý nghĩ cuối cùng hiện ra trong tâm trí của mỗi người.

Thí dụ như ta muốn đi từ Aix-en-Provence (*một tỉnh ly thuộc miền nam nước Pháp nơi tọa lạc của ngôi chùa Tây tạng mà Dagpo Rimpoché đang thuyết giảng*) lên Paris, đương nhiên chúng ta cũng phải chuẩn bị tối thiểu trước khi lên đường. Nếu chuyến xe khởi hành vào sáng mai thì ta cũng cần soạn ít hành lý từ tối hôm trước, mua vé xe lửa và hoạch định hành trình ; tất cả những việc ấy xem như là

điều bình thường. Thế thì ta phải làm gì đây khi chuyến hành trình của ta là cái chết ? Cuộc hành trình ấy thật dài và ta sẽ không còn quay lại nữa, vĩnh viễn ta giã từ những người thân thuộc. Là một người Phật giáo, ta chấp nhận có sự tái sinh thì đương nhiên vào một ngày nào đó ta lại có dịp gần gũi với họ. Tuy nhiên việc ấy sẽ xảy ra trong những bối cảnh hoàn toàn không còn giống như trước nữa. Cả họ và ta lúc đó không còn ai giữ được cơ sở đang chống đỡ cho sự hiện hữu của mình như hiện nay. Không còn gì giống như trước nữa!

Mỗi lần phải đi đâu đó dù chẳng có gì quan trọng thì ta cũng phải chuẩn bị tối thiểu. Trong một "chuyến ra đi trọng đại" thì nhất định ta phải lo toan nhiều hơn.

Trong tập *Phổ Diệu Kinh (Lalitavastara)* Đức Phật có nêu lên một số hình ảnh về cái chết chẳng hạn như hình ảnh sau đây : "***Giống như những chiếc lá của một cội cây, trên cành tất cả những chiếc lá đều gần bên nhau qua những ngày đẹp trời. Thế rồi mùa thu đến, lá rơi bay vào trong gió lốc***". Trước đây những chiếc lá ấy tạo ra một tàn cây thì giờ đây phải phân tán. Ta không thể nào thu góp chúng để kiến tạo lại một tàn cây giống như trước. Mỗi chiếc lá sẽ không bao giờ còn có thể mọc lại đúng vào vị trí trên cành cây của nó như ngày xưa. Lẽ tất nhiên là phải như thế. Đức Phật còn đưa ra hình ảnh như sau : "***Cũng giống như những giọt nước tạo ra dòng sông. Dòng nước cuộn cuộn trôi đi từ nơi này đến nơi khác, nhưng tuyệt nhiên không có một giọt nào chảy ngược về nguồn***".

Phải chuẩn bị như thế nào trong giây phút hấp hối

Trước hết chúng ta thử bàn đến các trường hợp tổng quát liên quan đến những người không theo tôn giáo nào cả để xem có thể giúp họ được gì. Sau đó thì chúng ta sẽ đề cập đến các khía cạnh đặc biệt hơn, tuy nhiên cũng phải nói ra một cách thẳng thắn là các quan điểm sẽ được trình bày liên quan đến cái chết, cách chuẩn bị cho cái chết cũng như cách giúp đỡ người hấp hối là các quan điểm của Phật giáo. Dầu sao thì đây cũng chỉ là những quan điểm giống như tất

cả những quan điểm khác, không hơn không kém. Dù trong trường hợp nào thì cũng không nên xem đây là Sự thật, xin tất cả quý vị ghi nhận cho điều này. Mục đích của chúng tôi không phải là muốn dành lấy Sự thật cho mình. Đây chỉ là một cách mô tả các kết quả mang lại từ sự suy nghiệm về cái chết. Sau đó tùy mỗi người tự suy xét để xem có rút tĩa được gì hay không. Xin đừng để bất cứ một sự hiểu lầm nào có thể xảy ra. Xin nhớ là không bao giờ đây nhé ! Nhất định và tuyệt đối không nên gán cho người Phật giáo nắm giữ toàn bộ Sự thật với hậu ý kết án các người khác là sai lầm.

Trước hết, đối với tất cả mọi người, dù có hay không theo một tôn giáo nào thì những gì cần thiết hơn hết là một bầu không khí yên tĩnh khi ra đi. Tốt nhất là tránh cho người hấp hối mọi dao động và ồn ào.

Nói cách khác là nên tránh đừng khóc ồ ồ hay nức nở bên cạnh người sắp chết.

Tại các xứ phương Tây, trong đó có nước Pháp, thường xảy ra trường hợp người thân hối hả bắt người hấp hối phải ký vào giấy tờ. Trong lúc sắp lìa đời mà người thân chung quanh cứ cố nhét vào tay một cây bút để bắt phải ký vào một lô giấy tờ thì thật là đáng buồn. Chúng ta không nên hành động như thế đối với người hấp hối.

Cứ thử đặt mình vào vị trí một người hấp hối thì sẽ rõ. Người hấp hối dù sao cũng là một con người, nhất là một con người đang phải trải qua một giai đoạn khó khăn... Nếu ta mang giấy tờ, hồ sơ đến bên giường để cố nài ép cho được một vài chữ ký thì thử nghĩ xem người hấp hối sẽ nghĩ gì về ta...

Nếu biết chắc chắn người hấp hối là một người sẵn sàng, bao dung và thấu hiểu được ý định của ta để mà nghĩ rằng : "Thật vậy, những giấy tờ này rất quan trọng cho những người còn sống, ta nên cố gắng để ký tên vào đây". Thế nhưng nếu người hấp hối lại là một người không hề muốn làm việc ấy và nhất là vẫn còn bám víu vào của cải vật chất thì họ sẽ nghĩ rằng ta chỉ muốn giạt hết của cải của

họ trước khi quá trễ, hoặc họ cũng có thể đơn giản nghĩ rằng ta tìm cách lợi dụng sự đau yếu của họ để cướp hết những gì mà họ có. Như thế ta sẽ tạo ra một tình huống vô cùng đau đớn và tệ hại cho người sắp ra đi.

Tôi quen biết một gia đình thật khiêm tốn, hai vợ chồng làm lụng cực khổ và gom góp được một ít của cải. Nhưng gia đình lại đông con và họ quyết định giữ nguyên của cải cho mình và nhất định không làm di chúc. Bất cứ ai cũng phải hiểu rằng một ngày nào đó mình sẽ chết. Nếu có được một ít của cải mà con cái lại đông thì cũng nên lo việc thừa kế, hoặc giả để lại của cải cho người phối ngẫu còn sống, hoặc soạn sẵn một tờ di chúc theo như ý mình muốn. Như thế sẽ không có gì phiền phức về sau cho người ra đi cũng như cho những người còn lại. Đằng này cả hai vợ chồng nhất định không nghĩ đến việc phân chia tài sản cho con cái. Sự kiện cả hai không soạn di chúc cho thấy là họ còn bám víu vào của cải. Chờ đến lúc hấp hối người thân đến bên giường cố nài ép phải ký vào giấy tờ thì thử nghĩ xem họ phải nhịn nhục và khổ sở đến mức nào.

Tóm lại bên giường người hấp hối trước hết không nên khóc lóc và làm ồn ào, sau đó không nên bắt ép người ra đi phải ký giấy tờ.

Chúng ta không đề cập đến trường hợp của những người quá bám víu vào của cải vật chất đang hấp hối trong bệnh viện vì đây là một khung cảnh đặc biệt. Chúng ta chỉ nêu lên trường hợp của những người sắp qua đời trong nhà của họ. Trong trường hợp này nên cất hết nữ trang và những vật mà họ yêu thích, không nên để cho họ nhìn thấy. Người hấp hối có thể nghĩ rằng sẽ phải xa lìa tất cả những thứ ấy và những ý nghĩ đó nhất định sẽ làm cho họ khổ sở vô ngần và càng làm cho họ thêm bám víu.

Như vậy tốt nhất nên kín đáo cất hết nữ trang. Ở Tây tạng nhiều người khi biết mình sắp chết tự động bảo người thân hãy mang những vật mà họ yêu quý đi nơi khác : "Đem vật này sang phòng khác giúp tôi. Đừng để cạnh tôi nữa". Đây là trường hợp của những người biết cảnh giác.

Đối với những người không ý thức được nguy cơ đó thì người thân cũng tự động lén cất đi những vật quen thuộc của người sắp chết tránh cho họ khỏi bám víu làm cho họ khổ thêm.

Những gì trình bày trên đây cho thấy việc chăm sóc cho người hấp hối thật tế nhị, đòi hỏi phải thật khéo léo, biết xử thế và phải thật chú tâm. Đôi khi cũng nghĩ rằng: "Không nên để mất thì giờ, phải làm cho thật nhanh !" Tuy nhiên dù tình trạng có cấp bách đến đâu thì cũng nên nghĩ đến người hấp hối có thể đang trong tình trạng căng thẳng và dao động để cân nhắc và thận trọng trong từng cử chỉ của mình.

Chúng ta nên bàn thêm về các trường hợp có thể xảy ra cho người hấp hối không theo một tôn giáo nào. Nhất định là không nên dựa vào cơ hội đó mà thuyết giảng để gọi lại đức tin của họ vì vào lúc đó không còn thích hợp nữa. Tốt hơn hết chỉ nên nói như thế nào để gọi lên tình thương yêu và lòng từ bi trong lòng họ. Nếu không thành công thì cũng cố gắng làm bất cứ gì có thể được để giúp cho họ thư giãn, thanh thản và an bình, làm được đến đâu hay đến đấy. Điều cốt yếu là giúp cho người hấp hối ra đi trong những điều kiện tốt đẹp.

Tốt hơn hết là tìm cách trấn an, khuyên họ đừng lo lắng, nói với họ là mọi sự sẽ xảy ra suông sẻ, tất cả sẽ an bài một cách tốt đẹp, vậy họ cứ thanh thản ra đi. Tóm lại là tìm cách giúp họ được an lòng.

Sau đây là trường hợp của những người tin vào một tôn giáo.

Trước hết ta phải biết rõ tôn giáo của người hấp hối để có thể giúp họ một cách thích nghi. Nếu phải giúp cho một người Thiên chúa giáo thì phải nói đến Trời ; nếu họ tin tưởng vào Đức Mẹ Đồng Trinh, thì phải nói đến vị này cho họ nghe. Đối với người Phật giáo thì tất nhiên là nói đến Đức Phật. Nhất thiết là phải nói với người hấp hối đúng với tín ngưỡng của họ, tìm cách giúp người hấp hối nhìn

thấy các biểu tượng có thể gọi lại đức tin của họ. Đối với người Thiên chúa giáo là cây thánh giá hoặc ảnh tượng của Đức Mẹ Đồng Trinh. Dầu sao thì cũng phải khéo léo đặt các vật ấy trong tầm mắt của họ nhưng không nên ép buộc họ một cách quá trắng trợn : "Nhìn vào đây này, hãy cứ nhìn vào đây !" Dầu sao cũng phải dành cho người hấp hối một chút tự do tối thiểu. Tạo ra một khung cảnh thuận lợi nhưng cũng phải để cho người hấp hối được nghĩ đến những gì họ muốn làm. Ta không thể nào biết hết những suy tư trong tâm trí họ trong lúc đó vì thế chỉ nên nhắc lại khe khẽ bên tai họ những lời cầu xin mà họ thường khẩn nguyện trước đây, hoặc nêu lên những điều gì mà ta đoán rằng sẽ phù hợp với họ. Một cách thiết thực nhất là nêu lên đức tin để giúp cho họ đỡ sợ, (*xin được nhắc đây là bài thuyết giảng cho những người Tây phương, tuy cử tọa hầu hết là người Phật giáo nhưng môi trường gia đình và xã hội của họ gồm hầu hết là những người "vô thần" hoặc Thiên chúa giáo, hoặc thuộc các tôn giáo khác - ghi chú của người dịch*).

Nếu hiểu rõ người hấp hối trước đây đã thực hiện được những nghĩa cử nào quan trọng thì cố gắng nhắc lại những chuyện đó để cố đưa họ trở về thể dạng tâm thức khi thực thi những nghĩa cử đó. Hoặc giả nếu biết trước đây họ cũng từng là một người có lòng từ... thì ta nên lựa lời thế nào để làm hiển lộ trở lại lòng từ tâm trong tâm thức họ. Nếu một người ra đi mà tâm thức tràn đầy lòng rộng lượng và yêu thương thì không gì tốt bằng.

Nếu người hấp hối trước đây từng tham gia vào các công tác từ thiện thì đây cũng là một dịp tốt để nhắc lại, chẳng hạn như tham gia vào các công trình xây cất bệnh viện, phát thuốc cho người nghèo, giúp người trong cảnh túng quẫn, chăm lo cho trẻ em hay người già yếu... Cố gắng tìm xem người hấp hối đã làm được gì tốt nhất trong đời họ để nhắc lại và bảo với họ là dù cho phải ra đi trong lúc này thì cũng không có gì để hối tiếc : "Bạn có còn nhớ không, bạn đã tận tình giúp đỡ người ấy. Nhất định bạn phải hạnh diện lắm. Hành động của bạn thật tích cực và hậu quả tốt lành sẽ đến với bạn. Bạn đã từng giúp ích cho biết bao

nhieu người và cả loài thú vật nữa. Vậy bạn hãy nhìn vào đây để cảm thấy hân hoan và vui sướng...". Trên quan điểm Phật giáo biết hân hoan về những hành động tốt của mình cũng là một thể dạng tâm thức lợi ích. Thật tuyệt vời khi nhắm mắt với những tư duy như thể hiện hiện lên trong tâm trí.

Khi nói năng với người sắp chết thì phải thận trọng từng lời. Thật ra thì lời nói nào cũng quan trọng như nhau kể cả âm điệu của từng lời. Tránh nói năng to tiếng, trừ trường hợp người sắp ra đi quá lãng tai thì mới nói to hơn. Ăn nói lớn tiếng sẽ làm cho người hấp hối bị dao động. Cố gắng nói bằng một âm điệu thật êm dịu để người hấp hối được vững tâm. Không nên để lộ sự lo lắng và bất an của mình trong lời nói, vì có thể sẽ làm cho người hấp hối dao động thêm làm phương hại đến sự ra đi của họ. Âm hưởng cũng quan trọng như chính ý nghĩa của lời nói.

Nếu muốn thật hữu hiệu thì chính ta cũng phải phát lộ một thể dạng tâm thức tràn đầy yêu thương và nhân ái hướng vào người hấp hối. Không phải chỉ biết ngồi bên cạnh để phát biểu như sau : "Thật sự ra thì tôi cũng rất muốn giúp bạn ra đi trong những điều kiện tốt nhất". Tình thương và lòng từ bi phải thoát ra trong từng cử chỉ và lời nói của mình thì mới hiệu quả. Ngược lại nếu ngồi bên giường người hấp hối mà lại nghĩ rằng : "Đây chỉ là công việc bắt buộc phải làm và ta cũng phải trả nợ cho xong", nếu đúng thế thì dù cho ta có tìm được lời thích nghi để nói với người hấp hối cũng chẳng có hiệu quả gì.

Khi giúp đỡ họ thì đồng thời ta cũng nên mở rộng tâm thức mình để nghĩ đến ngay trong giây phút này còn có vô số những người khác trên toàn thế giới đang phải gánh chịu khổ đau và đang hấp hối. Hãy nghĩ đến họ để cầu xin : "Tất cả đều thoát khỏi đốn đau, mỗi người đều được giúp đỡ trong giây phút ra đi". Ta cố gắng phát động lòng từ bi không phải vì một người duy nhất đang hấp hối đang bên cạnh ta mà còn vì vô số chúng sinh đang phải lìa đời trên thế gian này. Cách mở rộng lòng mình như thế sẽ mang lại một sức mạnh vô biên và hữu hiệu.

Muốn tạo ra một sự an bình thật sự cho người hấp hối thì không nên đụng chạm vào thân thể họ hay lay họ. Rất tiếc đây lại là phản ứng thường thấy của một số người khi họ thấy người hấp hối sắp hôn mê. Họ ôm hoặc xô lắc người hấp hối, có khi còn lay thật mạnh, gọi tên người ấy và hét lên : "Tỉnh lại, hãy tỉnh lại đi !". Không nên làm như thế, tốt nhất nên để người hấp hối được yên ổn ra đi. Nếu ta biết được tính khí và sở thích của người này, chẳng hạn như họ không thích bép xép ba hoa thì ta cũng không nên ăn nói huyên thuyên, phải tôn trọng tánh khí của họ, đơn giản là phải giữ sự yên lặng.

Thí dụ trường hợp ta là một người Phật giáo và phải chăm lo cho một người hấp hối theo một tôn giáo khác, Thiên chúa chẳng hạn.

Vậy phải làm thế nào ? Đối với Phật giáo thì niệm hồng danh Đức Phật sẽ mang lại lợi ích, bất cứ ai được nghe tiếng niệm Phật sẽ tiếp nhận được điều lành. Vậy có nên làm như thế đối với người hấp hối theo Thiên Chúa giáo hay không ? Đây cũng lại đòi hỏi ta phải suy nghĩ cẩn thận và hành động khéo léo, phải suy nghĩ cẩn thận xem như thế có tạo ra nguy cơ làm cho tình thế trở thành tệ hại hơn hay không ? Nếu như ta nghĩ rằng niệm hồng danh Đức Phật là điều tốt thì cũng không bắt buộc phải niệm to tiếng, chỉ cần khe khẽ niệm bên tai người hấp hối hoặc chỉ cần giữ sự yên lặng cũng đủ. Không bắt buộc phải hét thật to vào tai người sắp ra đi nhất là nhắc nhở đến những gì thuộc Phật giáo điều đó có thể làm cho người hấp hối không thích. Khi còn phân vân vì không hiểu được tính khí người sắp ra đi và không thể quyết định được phải xử trí ra sao thì tốt hơn là không nên làm. Đối với chúng ta khi nghe niệm hồng danh của Đức Phật cũng cảm thấy an bình ngay tức khắc, tuy nhiên nếu việc ấy làm phật ý hay bất mãn cho người hấp hối thì nhất định là không nên.

Đến đây thì cũng nên đề cập đến trường hợp một người Phật giáo lo cho một người Phật giáo.

Trong trường hợp này thì phải làm gì ? Thật ra tất cả đều tùy thuộc vào người hấp hối. Nếu đây là một người đã chuẩn bị cho mình từ trước thì ta chẳng cần phải giúp đỡ. Nếu biết họ hội đủ khả năng thì cứ để cho họ tự thiên định một mình khi ra đi. Tuy nhiên cũng có thể gặp trường hợp một người tu tập chưa được tinh thông thì trong trường hợp này phải giúp đỡ thêm cho họ. Trước hết phải tìm hiểu xem trước đây họ tu tập theo các phương pháp nào. Nếu biết được vị Thần linh hộ mệnh và các phương pháp tu tập của họ thì nên nhắc lại cho họ nghe để theo đó mà họ tự thiên định trong khi quá trình của cái chết đang tiếp diễn. Nếu biết được đúng vị Phật nào hộ mệnh cho họ và các kỹ thuật tu tập trước đây của họ thì tốt nhất, hãy nhắc đến vị Phật ấy và kỹ thuật ấy.

Dù bất cứ trong trường hợp nào thì cũng nên nhớ là cố gắng giúp người hấp hối tạo ra cho họ một tâm thức lợi ích đúng vào lúc trước khi lìa đời. Thể dạng tâm thức ấy có thể là một thể dạng tràn đầy sự tin tưởng, tình thương yêu, lòng từ bi, sự bao dung, hay bất cứ một phẩm tính nào khác. Trong khi ra đi thì thể dạng tâm thức đó phải hiện lên và xâm chiếm tâm thức họ.

Vậy sự giúp đỡ sẽ hữu hiệu nhất vào thời điểm nào trong quá trình của cái chết ?

Theo Phật giáo thì sự sống tiếp tục kéo dài cho đến khi nào cơ sở vật chất còn đủ sức chống đỡ cho tâm thức. Tất cả mọi sinh linh đều được cấu tạo bằng một số yếu tố vật chất và tâm thần kết hợp với nhau trong giây phút thụ thai. Sau đó thì sự sống sẽ kéo dài cho đến khi nào sự kết hợp đó còn tiếp tục tồn tại. Quá trình của cái chết là sự tan rã của nó.

Vào đúng lúc quá trình của cái chết bắt đầu thì các thành phần tạo ra một cá thể sẽ phân tán. Các thành phần đó gồm có đất (*vật liệu cứng*), nước, khí và lửa (*hơi nóng, sinh khí*) và thêm vào đó thành phần tri thức. Thật ra thì đây chỉ là các thuật ngữ sử dụng nhằm mục đích mô tả hiện tượng tan biến thuộc quá trình của cái chết mà thôi. Các thành

phần ấy mất dần khả năng chống đỡ cho tri thức tức là tâm thần của một cá thể con người, đến một lúc nào đó thì thân xác hoàn toàn không còn chống đỡ cho tâm thức được nữa và đây là giây phút đánh dấu cái chết.

Theo kết quả phân giải của Phật giáo thì thành phần bị mất khả năng trước nhất trong số các thành phần (**ngũ uẩn**) tạo ra một cá thể là thân xác tức là cấu hợp hình tướng. Sự suy thoái của hình tướng kéo theo sự suy thoái thị giác. Trong khi đó khả năng thính giác vẫn còn duy trì khá tốt. Vì thế trong giai đoạn đầu của quá trình của cái chết người hấp hối vẫn tiếp tục nghe và hiểu được người khác nói. Một trong các dấu hiệu thật đặc biệt xảy ra vào giai đoạn một trên đây - tức là giai đoạn tan biến của cấu hợp hình tướng - là dấu hiệu cho thấy người hấp hối có cảm giác như bị lún sâu xuống đất, tương tự như bị té từ trên cao và họ phải nhờ người chung quanh nâng đầu mình để đặt lên gối : nên để ý đây là dấu hiệu tiêu biểu nhất trong giai đoạn tan biến đầu tiên. Vì thị giác trở nên suy yếu nhưng thính giác lại còn tốt nên đây là lúc phải sử dụng lời nói để khuyên nhủ người hấp hối. Khi bắt đầu giai đoạn tan rã thứ hai đánh dấu sự tan biến của giác cảm thì thính giác sẽ suy thoái theo và người hấp hối càng lúc càng nghe không rõ, vì thế vào giai đoạn này không còn khuyên nhủ hay trấn an người hấp hối được nữa. Do đó nếu muốn giảng giải gì thêm cho họ về giáo lý hoặc nhắc lại những điều tốt đẹp mà họ đã làm, các phương pháp tu tập của họ trước đây, hay chỉ đơn giản gợi lại cho họ những tư duy tràn đầy yêu thương, từ bi và rộng lượng, thì phải thực hiện sớm hơn tức là trong giai đoạn tan biến đầu tiên.

Trong suốt cuộc sống luôn luôn lúc nào cũng có các tiếng ồn ào dai dẳng vang lên trong tâm trí nhưng thường thì ta lại không nghe được hay ý thức được mặc dù các tiếng ồn ào đó lúc nào cũng thường trực. Vào giai đoạn tan biến thứ hai, khả năng thính giác suy yếu dần cho đến một lúc mà ngay cả tiếng ồn ào trong nội tâm cũng im bật. Tuy nhiên lúc đó tâm thức vẫn tiếp tục hoạt động dưới các thể dạng thô thiên thường nhật của nó (*tức là sự suy nghĩ*) trong một số giai đoạn thuộc quá trình diễn biến của cái chết, vì

thể dù cho không còn nghe được gì cả nhưng người hấp hối vẫn còn suy nghĩ được. Thể dạng tâm thức của họ trong các giai đoạn đó có thể là tích cực, tiêu cực hay trung hòa. Tuy nhiên khi các thành phần cấu hợp khác tuần tự theo nhau mất dần khả năng chuyển tải sự sống thì đến một lúc nào đó các thể dạng tâm thần thô thiển sẽ ngưng hoạt động và tan biến hết, tuy nhiên người chết vẫn chưa phải là chết hẳn. Trong giai đoạn này thể dạng tâm thức thô thiển sẽ tan biến hết và chỉ còn lại phần tâm thức tinh tế. Tâm thức tinh tế sẽ hiển hiện dưới bản thể tự nhiên của nó tức thể dạng trung hòa và người chết đương nhiên cũng rơi vào thể dạng trung hòa đó. Kể từ lúc này thì không còn giúp đỡ gì được cho họ bằng các lời khuyên nữa.

Vào thời điểm mô tả trên đây thì cái chết thực sự (*đúng nghĩa của nó*) sẽ xảy ra, và theo quan điểm Phật giáo thì tiếp theo sau đó là một thể dạng gọi là **thể dạng trung gian**. Trong trường hợp một người hấp hối chết trong tình trạng thiếu tốt đẹp có nghĩa là đang bị dày vò bởi tác động của một tâm thức tiêu cực thì trong thể dạng này có đúng là không còn cách gì giúp đỡ cho người chết nữa ? Phật giáo cho rằng vẫn có thể giúp đỡ trong giai đoạn trung gian trên đây. Người ta vẫn có thể làm cho thể dạng tâm thức cuối cùng của người chết khi họ còn trong tình trạng ý thức trước đây chuyển hướng được. Đây là cách hồi hướng công đức của mình. Tất cả mọi hành động mà ta thực hiện được từ trước nếu mang ra để hồi hướng đều sẽ mang lại hiệu quả, chỉ cần là các hành động đó được thực thi trong chiều hướng lợi ích. Chẳng hạn như ta từng giúp đỡ những người ốm đau, già yếu, trẻ em trong cảnh khốn cùng, hoặc chia sẻ với thú vật miếng ăn ; hoặc tham gia vào một số nghi lễ nào đó hay chỉ vồn vện tuân thủ đạo đức ; hoặc góp phần xây bệnh viện, đường xá, cầu cống, v.v..., một cách vắn tắt thì đây là tất cả các hành động có tính cách lợi ích chung hoặc hướng vào một số người nào đó. Ta đem tất cả những gì xứng đáng từ các hành động lợi ích ấy hồi hướng cho người quá cố để nhờ đó mà họ có thể chuyển sự tái sinh của họ theo một chiều hướng thuận lợi hơn. Đây là cách giúp cho người vừa mất, cách này sẽ mang lại nhiều hiệu quả hơn nữa khi được chính những người thân thuộc đứng ra thực

thi, chẳng hạn như cha mẹ, người hôn phối, con cái hay bạn bè của người chết. Tốt nhất là trước đây họ đã từng sống chung với người quá vãng.

Sau đây là trường hợp mà người qua đời trong một thể dạng tâm thức thật tiêu cực và thể dạng trung gian đang hướng họ vào một sự tái sinh vô cùng bất lợi. Nếu muốn giúp họ tức có nghĩa là muốn làm được một cái gì đó lợi ích để hồi hướng cho họ thì sẽ có hai cách. Cách thứ nhất là giúp họ tự tạo ra một thể dạng tâm thức lợi ích cho họ. Theo Phật giáo thì trong giai đoạn trung gian nếu người quá vãng chưa tìm ra ngay các điều kiện thuận lợi để tái sinh thì cứ bảy ngày lại chết thêm một lần nữa, cho đến khi nào tìm được các điều kiện phù hợp cho sự tái sinh của mình, cứ tiếp tục tất cả bảy lần như thế. Nói một cách khác, trong lúc một chúng sinh chưa gặp được các điều kiện tái sinh thích nghi với xu hướng của mình và ngay trong lúc đó nếu ta làm được một điều gì tốt cho họ và điều đó phải có khả năng tạo ra một tác động thật mạnh thì ta cũng có thể chuyển thể dạng tâm thức của họ sang một hướng tái sinh tốt hơn. Vì thế sau khi chết được bảy ngày hay mười bốn ngày... chẳng hạn, thì vào đúng các thời điểm nhất định đó thể dạng tâm thức của họ có thể chuyển đổi để trở thành tích cực hơn.

Tóm lại ta có thể làm được những gì để giúp cho những người đang trong giai đoạn trung gian? Ấy là cầu nguyện, phát lộ ước vọng tốt đẹp hướng vào họ. Ước vọng tốt nhất là cầu mong cho họ sẽ tái sinh làm người. Tuy nhiên không phải chỉ tái sinh làm người là đủ mà phải tái sinh trong những điều kiện thuận lợi, tức được hạnh phúc để sau này còn giúp ích cho thật nhiều người khác.

Trong mỗi gia đình của chúng ta hôm nay cũng có thể có nhiều người thân ra đi từ lâu. Nhiều năm tháng dài chia cách họ với chúng ta, sự chia cách lâu dài đó có phải đã làm cho chúng ta bó tay và không còn làm gì được để giúp đỡ cho họ nữa hay không? Phật giáo cho biết là chúng ta vẫn còn có thể giúp đỡ cho họ, kể cả sau những năm tháng dài chia cách. Nhất định là trong khoảng thời

gian trên đây họ có thể đã tái sinh trở lại. Tuy rằng chúng ta không thể biết được kiếp sống mới của họ đã hay sẽ chấm dứt vào lúc nào, nhưng chúng ta vẫn cứ cố gắng giúp đỡ họ giống như chúng ta đang ra sức giúp đỡ những người đang hấp hối bên cạnh chúng ta hôm nay. Chúng ta cứ tưởng tượng ra những người thân đang trong giai đoạn trung gian để tự nguyện hồi hướng những hành động tích cực của mình cho họ, nhất là nên hồi hướng cho cha mẹ chúng ta. Không sớm thì muộn vào một ngày nào đó những người thân của chúng ta cũng sẽ phải đối đầu với một cái chết mới, và những gì mà chúng ta hồi hướng cho họ sẽ giúp cho họ hướng vào những sự tái sinh tốt đẹp hơn.

Hỏi - đáp

- **Một thánh giả** : Phải trả lời ra sao nếu một người nào đó thổ lộ với chúng ta là họ biết chắc chắn họ sẽ chết ?

- **Rimpoché** : Nếu có ai thổ lộ những lo lắng của họ với ta thì phải xét xem sự thể ra sao đã. Sự lo sợ của người ấy có chính đáng hay không hay chỉ là những xúc cảm bi quan quá đáng. Nếu chưa chắc họ sẽ chết thì nên trấn an họ, giải thích cho họ là chưa phải là giây phút tuyệt vọng. Tuy nhiên nếu đúng là họ sắp chết thì tốt hơn hết cứ nói lên sự thật với họ : "Thật thế, phải lo chuẩn bị cho phút ra đi, phải cố gắng tạo cho mình một thể dạng thuận lợi".

- **Một thánh giả** : Chúng ta sống trong một xã hội mà mọi người đều tránh né không muốn nói đến cái chết. Những người chăm sóc bệnh nhân hấp hối phải thường xuyên đối đầu với các cảnh đau thương mà chung quanh không có ai tiếp tay để giúp đỡ họ và những người người sắp ra đi. Những người hấp hối rên siết vì đau đớn, than thở về việc điều trị quá sức chịu đựng của họ. Như vậy thì những người đứng ra giúp đỡ phải đối đầu với hoàn cảnh đó như thế nào, có thể làm được những gì cho người hấp hối. Người giúp đỡ phải làm thế nào để đủ sức chịu đựng trước những cảnh đau thương trước mắt ?

- **Rimpoché** : Khi nào vẫn còn thuốc men và các phương tiện chữa chạy có thể giúp cho người hấp hối được nhẹ nhàng hoặc kéo dài thêm sự sống của họ thì cũng phải tiếp tục. Tuy nhiên nếu tình thế đã tuyệt vọng thì cũng nên tự hỏi là có nên bắt họ phải tiếp tục chịu đựng sự chữa chạy mà ta tin chắc là sẽ không mang lại một chút hiệu quả nào hay không ? Luật pháp có bắt ta phải làm như thế hay không ? Nếu luật pháp bắt buộc và nếu giả sử việc chữa trị đã trở nên hoàn toàn vô ích, chỉ mang thêm đau đớn cho người hấp hối và hoàn toàn không thể làm gì khác hơn cho họ nữa, thì trong hoàn cảnh đó ít ra ta cũng nên tạo ra cho mình một thể dạng từ tâm và nhân ái đối với người hấp hối. Tuy rằng sự chữa chạy mà ta đang làm không còn mang lại một hiệu quả nào nữa, nhưng nếu ta thực thi với thật nhiều tình thương và lòng từ bi thì cũng sẽ mang lại một chút gì đó cho người sắp ra đi.

Đối với Phật giáo thì không có bất cứ gì xảy ra một cách ngẫu nhiên cả. Tất cả mọi hiện tượng đều bị chi phối bởi quy luật nguyên nhân và hậu quả - tức là nghiệp và các thứ hậu quả do nghiệp mang lại. Vì thế với tư cách là một người chữa trị thì vẫn phải tiếp tục chữa trị cho người sắp chết dù biết rằng chỉ mang thêm đau đớn cho họ. Đứng trước tình huống như thế thì nên suy nghĩ như thế này : "Đấy không hẳn là một cảnh huống bất công và không thể hiểu được. Đau đớn phát sinh từ nghiệp mà chính người hấp hối đã tạo ra cho mình. Bổn phận của ta là chữa chạy cho họ bớt đau đớn, nhưng trong trường hợp này thì đành phải chịu". Trong hoàn cảnh ấy thì tốt hơn nên khẩn nguyện cầu xin những khổ đau mà họ đang phải gánh chịu sẽ sớm được hóa giải, hoá giải cả những đau đớn mà họ còn có thể phải gánh chịu sau này và cả những đau đớn của tất cả mọi người khác nữa, tất cả mọi đau khổ trên thế gian này đều sẽ được hóa giải.

- **Một thỉnh giả** : Đối với Phật giáo thì phải hình dung ra sao trường hợp phải giúp đỡ cho một người trong tình trạng vô thức thực vật (*pathologie neurovégétative - neurovegetative pathology*), và đã hôn mê (*coma*) ?

- **Rimpoché** : Tình trạng vô thức thực vật bao hàm rất nhiều trường hợp khác nhau. Nếu một người nào đó rơi vào tình trạng vô thức là do nhiều nguyên nhân gây ra. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng đó, thí dụ như tai nạn xe cộ, tai biến mạch máu não, hay vì bất cứ một nguyên nhân nào khác ? Trước hết là phải xác định xem người bệnh đang trong tình trạng nào để chữa chạy. Theo quan điểm Phật giáo thì ngoài các nguyên nhân mang nguồn gốc "bên ngoài" như vừa kể trên đây còn có các nguyên nhân phát sinh từ những chủ tâm tiêu cực của các sinh linh hung ác. Các vết thương đơn thuần thuộc cơ thể vật chất có thể chữa khỏi hoặc không thể hồi phục được. Thế nhưng nếu đây là phần số xui khiến hoặc do tác động tiêu cực phát sinh từ các sinh linh tai ác thì Phật giáo cho rằng một số nghi lễ nào đó có thể trợ giúp cho người bệnh hoặc cũng có thể chữa khỏi được cho họ (*đây là một khía cạnh cá biệt của Phật giáo Tây tạng cần phải có một sự hiểu biết nào đó mới có thể đánh giá được - ghi chú thêm của người dịch*). Nếu quá trình của cái chết đã bắt đầu và khả năng thính giác của người hôn mê đã suy yếu thì sẽ không còn dùng lời lẽ để khuyên bảo hầu mang lại thể dạng tâm thức lợi ích cho họ nữa. Tuy nhiên rất khó biết là người hôn mê còn nghe được những gì ta nói với họ hay không, vì thế cứ tiếp tục giúp đỡ họ bằng cách khuyên bảo. Nếu thành công thì càng tốt, nếu không thì ít ra mình cũng đã cố gắng.

- **Một thính giả** : Chúng ta đã bàn thảo khá nhiều về vấn đề giúp đỡ người hấp hối. Thế nhưng đối với những người thân còn quá bám víu vào người hấp hối thì sao, kể cả về sau này khi người thân đã qua đời ? Tình trạng bám víu của họ có ảnh hưởng đến người chết hay không ?

- **Rimpoché** : Tất cả đều tùy vào cách xử sự của người thân chung quanh. Nếu họ đủ sức chịu đựng sự đau đớn một mình không quấy rầy làm cho người hấp hối bị dao động thì trong trường hợp đó tất nhiên là họ không làm phương hại đến sự ra đi của người hấp hối. Ngược lại nếu các cử chỉ bám víu của họ quá lộ liễu thì sẽ gây ra sự dao động ảnh hưởng đến thể dạng tâm thức của người ra đi.

Thí dụ trường hợp một người mà ta rất quý mến đang hấp hối bên cạnh nhưng ta đủ sức tự chủ, kìm hãm được xúc động của mình giúp cho người hấp hối ra đi trong an bình và thanh thản, nhưng sau đó ta vẫn còn tiếp tục bị tràn ngập bởi nhớ thương và đau buồn thì trường hợp đó cũng không gây ra ảnh hưởng nào vì đơn giản là người thân không còn nữa.

- **Một thính giả** : Trường hợp một người chết đột ngột và đã được xác định theo "tiêu chuẩn y khoa", và nếu người ta lấy đi các cơ quan của họ để ghép cho người khác thì đối với người chết việc gì sẽ xảy ra ?

- **Rimpoché** : Thêm một lần nữa phải nêu lên nhiều trường hợp khác nhau. Thí dụ một người bị tai nạn đã chết theo tiêu chuẩn y khoa và trước đây người này đã để lại di chúc hiến dâng cơ thể của mình, thì đây là một sự tự nguyện chứng tỏ lòng từ bi và rộng lượng của họ. Sự kiện ấy không làm phương hại gì đến họ vì hoàn toàn phù hợp với nguyện vọng của họ. Vị bác sĩ lấy các cơ quan của người chết đúng với nguyện vọng của người này do đó sẽ không phạm vào một sự sai lầm nào cả.

Hãy lấy một thí dụ khác, người bị tai nạn xe cộ được công nhận đã chết theo đúng tiêu chuẩn y khoa nhưng không để lại di chúc hiến dâng cơ quan trên thân xác của mình (*xin hiểu là đối với Phật giáo Tây tạng một người đã chết theo tiêu chuẩn y khoa - tim ngưng đập, phổi hết thở và máu huyết không lưu thông - chưa phải là chết hẳn, vì đây chỉ là các dấu hiệu thuộc vào giai đoạn đầu tiên của quá trình rất phức tạp của cái chết - ghi chú thêm của người dịch*). Tuy nhiên vị bác sĩ cứ lấy các cơ quan của họ thì trường hợp này cho thấy hai khía cạnh khác nhau : một tiêu cực và một tích cực. Khía cạnh tiêu cực khá tế nhị : vị bác sĩ cướp đi cơ quan của họ, theo một góc nhìn nào đó thì cũng có thể bảo đây là một cách giết họ. Khía cạnh tích cực là vị bác sĩ sử dụng cơ quan của họ để cứu sống người khác và phần họ thì dù sao họ cũng sẽ chết, hành động ấy nhất định là một hành động tốt. Vì thế trường hợp vừa kể có thể xem như không nên nhưng cũng có thể nên làm.

Đối với vị bác sĩ khi lấy cơ quan của người chết mà không có sự thỏa thuận trước của họ là phạm vào một điều sai lầm - nếu hiểu theo Phật giáo thì đây là một cách tích lũy nghiệp tiêu cực vì hành động thô bạo của họ đối với người chết. Tuy nhiên mục đích của vị bác sĩ là chữa bệnh, hay ít ra cũng làm giảm bớt được sự đau đớn cho người khác, do đó đồng thời cũng tích lũy được nghiệp tích cực, *(người ta có khuynh hướng hiểu nghiệp một cách máy móc và đơn giản tương tự như một sự trừng phạt hay khen thưởng, thật ra nghiệp rất phức tạp chi phối bởi mọi tư duy và hành động của ta, tức là từ những suy nghĩ và xúc cảm trong tâm trí cho đến từng cử động trên thân xác, dù cho nhỏ nhặt hay vô nghĩa cách mấy. Trường hợp trên đây là một thí dụ điển hình về sự phức tạp đó - ghi chú thêm của người dịch).*

- **Một thính giả** : Người ta thường nghe kể về nhiều câu chuyện liên quan đến các lời chỉ vẽ hay tiên tri của các người lên đồng hay bói bói toán, hoặc chuyện của một số người khác nhìn thấy hoặc nghe thấy các "linh hồn" (*thần linh, ma quỷ..., esprit - spirit*) hay các "nhân vật" xuất hiện trong một vài bối cảnh đặc biệt nào đó. Người ta kể rất nhiều chuyện đại loại như thế và cho rằng một số người đã chết nhưng không tìm thấy được ánh sáng. Vậy quan điểm của Phật giáo về các trường hợp này ra sao ?

- **Rimpoché** : Theo quan điểm của Phật giáo thì phải hiểu rằng khi một người đã qua đời thì họ sẽ phải tái sinh ngay sau đó. Vì thế phải loại bỏ tức khắc các trường hợp mà những sinh linh đã chết nhưng tuyệt nhiên không tìm thấy các điều kiện phù hợp để tái sinh, có thể khẳng định là không thể hình dung ra được các trường hợp như thế. Sự tái sinh có thể xảy ra trong những hoàn cảnh thuận lợi hay kém thuận lợi hơn, nhưng bắt buộc sự tái sinh sẽ phải xảy ra vào một lúc nào đó trong thời gian bốn mươi chín ngày.

"*Không thể đạt được ánh sáng*" thì đây chỉ là một cách nói dùng đến các thuật ngữ đặc thù của một vài nền văn hóa nào đó. Phật giáo không có cách diễn đạt như thế. Tuy nhiên nếu người ta tin là những người đồng bóng có

thể giao tiếp với những gì mà người ta gọi là các "linh hồn" (thần linh, ma quỷ...) thì khi ta nhìn thấy họ nói năng giống như thật dưới danh nghĩa của một người có tiếng tăm nào đó và họ nhân danh người này để kể ra nhiều chi tiết mà ta chưa hề biết, chẳng hạn như họ giúp khám phá ra nơi cất giấu các tài liệu nào đó hay các vật dụng nào đó mà người ta đang muốn đi tìm..., thì trước nhất ta phải tự hỏi có đúng thật là người trong câu chuyện đang phát ngôn hay không? Nói một cách khác, nếu đây là một "linh hồn" tự cho mình là một người mang tên là X nào đó đứng ra nói, thì có đúng thật đây là người mang tên X hay không? Thật ra thì không nhất thiết là đúng và cũng vô cùng khó khăn để xem đây là đúng. Các "linh hồn" có nhiều khả năng và trong số này có khả năng nhận biết sáng suốt và có thể nắm bắt bất cứ một thể dạng cảm nhận nào của ta. Vì thế chúng cũng có thể khoác lên cho mình hình tướng bên ngoài của một người qua cố quen thuộc hay một người xa lạ để tiếp xúc với chúng ta. Đương nhiên những người thân thuộc của chúng ta cũng có thể tái sinh dưới thể dạng "linh hồn" (ma quỷ, thần linh... esprit - spirit), nhưng thật ra rất khó tin là họ trở lại tìm chúng ta dưới thể dạng hình tướng trước đây của họ. Nhân vấn đề này cũng xin nhắc đến tiểu sử của Mật-lặc-nhật ba (Milarepa), quý vị hãy tự tra cứu lấy. (cũng xin nhắc thêm là ngài Dagpo Rimpoché là hoá thân của vị đại sư Mã-nhĩ-ba (Marpa, 1012-1097) thầy của đại sư Mật-lặc-nhật-ba (Milarepa, 1040-1123) - ghi chú của người dịch).

Tuy nhiên dù sao cũng đừng tưởng tượng ra trường hợp một người anh hay em đã chết trở lại thăm viếng mình. Người anh hay em quá cố đã hướng vào một sự tái sinh khác, và không còn giữ một khái niệm nhỏ nhoi nào về mối liên hệ anh em với ta nữa. Ta cũng không còn có gì liên hệ mật thiết với người ấy nữa, sự liên hệ họ hàng giữa người ấy và ta không còn nữa. Người ấy đã thuộc vào một sự hiện hữu khác.

Về vấn đề ám chỉ đến ánh sáng thì có thể tạm xem đó như là thể dạng trung gian. Tuy nhiên sau khi chết thì khoảng thời gian thuộc thể dạng đó chỉ kéo dài tối đa bốn mươi chín ngày. Hết thời hạn đó thì bắt buộc phải tái sinh

và một cái chết khác sẽ xảy ra cho sự tái sinh mới đó, và cứ tiếp tục như thế. (*Ma quỷ, thân linh, linh hồn... là những xung năng ám ảnh người lên đồng cũng như người xem đồng bóng. Ma quỷ phát sinh trong tâm thức của người kể chuyện và hiện lên trong tâm thức của người nghe kể chuyện, tất cả những thứ ấy đều liên hệ đến các xung năng và kích động từ nghiệp của cả hai bên : một bên là người lên đồng hay người kể chuyện và một bên là người xem hay người nghe. Thích xem hay thích nghe những chuyện đại loại như thế cũng là những xu hướng hay xung năng xuất phát từ nghiệp đang tác động trong tâm thức của mỗi người. Tuy nhiên cũng có những câu chuyện về các đại sư Tây tạng nhờ sự quán thấy cực mạnh và sáng suốt đã khám phá ra nhiều kinh sách được cất dấu, các khả năng thần giao cách cảm cũng rất thường thấy nơi các nhà sư Tây tạng cao thâm và tinh luyện. Tuy nhiên những khả năng này do sự tu tập mang lại, không liên hệ gì với những xung năng phát sinh từ nghiệp đang tác động trong tâm thức của mỗi người chúng ta. Nếu một người tu tập bị ám ảnh bởi những xung năng đó thì rất khó đi xa. Tốt nhất không nên lẫn lộn với những chuyện như thế, cứ tu tập một cách tinh khiết, chuyên cần, giữ đúng theo con đường Đạo Pháp thì một lúc nào đó sẽ hiểu được những chuyện gì trước đây mình cho là "thật" nhưng thật ra chỉ là những biểu hiện của "vô minh" và những "xúc động bán loạn" trong tâm thức của mình mà thôi. Vậy chúng ta không nên tìm hiểu "quá sớm" những chuyện đại loại như vị thánh giả đã nêu lên câu hỏi trên đây. Nên hiểu rằng Dagpo Rimpoché bắt buộc phải trả lời vì có người hỏi thế thôi và ông cũng đã trả lời thật khéo léo và không dấu diếm một điều gì cả. Tuy nhiên muốn hiểu hết những lời giải thích của ông thì cũng cần có một sự hiểu biết nào đó về Phật giáo Tây tạng - ghi chú thêm của người dịch).*

- **Một thánh giả** : Tôi muốn được biết thêm quan điểm của ngài liên quan đến sự sống và cái chết ngay trong sự hiện hữu này của chúng ta, sự sống có nghĩa là sinh ra và chết đi. Không một ai dù là tỉ phú hay người bần cùng có thể thoát ra khỏi phần số đó. Theo tôi nghĩ thì tuy là đang sống nhưng đồng thời ta cũng đang chết. Chẳng hạn như có vô số

nguy cơ mang lại cái chết đang tiềm ẩn trong sự sống hằng ngày. Có phải là ý thức được mình đang sống cũng có nghĩa là ý thức được mình đang chết hay không ? Có phải đây là một định mệnh bắt buộc ta phải sống cuộc sống thường nhật hay không ?

- **Rimpoché** : Trong quá trình của sự sinh thì bất cứ một hiện tượng hình thành nào cũng đều tương quan với một hiện tượng hủy diệt của nó. Sự tan biến đi kèm với một sự hiển hiện có phải là những gì mà người ta gọi là cái chết hay không ? Ít ra thì đây cũng không phải là thuật ngữ thường được sử dụng. Trên phương diện quy ước người ta cũng có thể chấp nhận cách sử dụng chữ "chết" để chỉ định một sự tan biến đi kèm với một sự hiển hiện, cả hai xảy ra trong từng khoảnh khắc một. Tuy nhiên trong cách phát biểu thông thường thì người ta phân biệt giữa sự sinh và cái chết là có ý nhấn mạnh đến sự khác biệt căn bản giữa hai hiện tượng đó : sinh chỉ định thời điểm mà một dòng tri thức nào đó tìm được một cơ sở vật chất nào đó. Sự sống kéo dài trong một khoảng thời gian mà cơ sở vật chất và dòng tiếp nối liên tục còn duy trì được sự kết hợp chung. Chết là thời điểm mà cơ sở vật chất trở nên quá suy thoái không còn chuyển tải được tâm thức hay tri thức nữa, và tâm thức hay tri thức phải hướng vào một cơ sở vật chất khác. Đây là cách giải thích thường dùng để định nghĩa cái chết.

Dầu sao thì Phật giáo cũng đồng ý với cách trình bày của bạn về hiện tượng biến đổi trong từng giây phút một. Mỗi chúng sinh là một hiện tượng cấu hợp vì thế cũng không thể nào tránh khỏi sự biến đổi từ lúc mới sinh (*thụ thai*). Điều ấy có nghĩa là con người không bao giờ còn giữ được nguyên vẹn khi phải chuyển từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Trong mỗi khoảnh khắc ta hiện ra một cách khác hơn để rồi tan biến với thể dạng mới ấy và rồi lại hiển hiện ra, v.v... Nếu biết suy tư sâu xa về hiện tượng vô thường mà ta phải gánh chịu tức là quá trình biến đổi trong từng khoảnh khắc đang chi phối ta thì ta cũng sẽ có thể làm thay đổi được toàn bộ cách quán nhận thông thường của ta về mọi sự vật. Điều đó có thể làm thay đổi cả nếp sống của

ta nữa và từ đó ta cũng sẽ rút tỉa được thật nhiều lợi ích lớn lao.

- **Một thánh giả** : Ngài nghĩ sao về trường hợp một người nào đó muốn được gây chết để tránh đau đớn (*euthanasie - euthanasia*) ?

- **Rimpoché** : Có nhiều trường hợp khác nhau. Khi đề cập đến một người muốn được gây chết để tránh đau đớn thì cũng phải chú ý đến nhiều trường hợp khác nhau khiến người ấy quyết định chọn giải pháp đó. Những gì sẽ xảy ra sau khi chết sẽ không đặt thành vấn đề đối với những người không theo một tôn giáo nào cả vì đơn giản là họ không tin. Ngược lại đối với những người tin vào một tôn giáo, bất kể là tôn giáo nào, thì hãy nói với họ nên suy nghĩ xa thêm một chút : "Thật thế trong lúc này bạn đang đau đớn quá sức. Trước sau thì cũng chết và bạn muốn cho mọi sự xảy ra nhanh chóng hơn. Tuy nhiên bạn có chắc chắn là nếu được chết nhanh chóng thì sau đó bạn sẽ tìm được những gì tốt đẹp hơn chăng ? Bạn có thể quả quyết rằng cảnh huống mà bạn sẽ tìm thấy sau này sẽ thoải mái hơn tình trạng của bạn hiện nay hay không ? ". Có lẽ cũng nên cố gắng nói với họ là nên suy nghĩ theo chiều hướng đó, (*đau đớn là do nghiệp mà ra, gây chết để tránh đau đớn cũng có thể xem là một cách "hẹn nợ" sang kiếp sau sẽ trả tiếp*).

Trên đây là những gì có thể giúp đỡ cho những người hấp hối. Tuy nhiên đối với chính ta thì ta có thể làm gì được để chuẩn bị cho cái chết của mình ? Có lẽ cũng nên nghĩ đến việc ấy. Phật giáo cho rằng không có gì tốt hơn là được chết hoàn toàn tự do không còn lệ thuộc vào quá trình lôi kéo của sinh và tử, có nghĩa là không còn bắt buộc phải tái sinh dưới vòng kiềm tỏa của nghiệp và các yếu tố bản loạn. Lý tưởng nhất là đạt được sự giải thoát toàn vẹn. Tuy nhiên nếu ta chưa đạt được sự giải thoát như thế trong kiếp sống này, thì cũng sẽ vô cùng tốt đẹp nếu được chuẩn bị cẩn thận để đến khi chết ta có thể tự thiên định trong khi quá trình của cái chết đang diễn biến, mà không cần đến sự trợ giúp của người khác. Nói một cách khác nếu ta biết tu tập để sau này đủ khả năng bước theo con đường mà ta đã

chọn, không nhờ đến người khác nhắc nhở : "Đây là lúc phải nghĩ đến chuyện này, đây là lúc phải nghĩ đến chuyện kia...", thì đây là một cách giúp ta tự chủ và mang lại cho ta một tâm thức tỉnh táo để thực thi thiên định vào lúc hấp hối.

Khi ta có đủ khả năng thiên định trong khi quá trình của cái chết diễn tiến thì ta sẽ có nhiều hy vọng hướng vào một sự tái sinh thuận lợi giúp cho ta cơ hội tu tập trong kiếp sau để đạt được sự giải thoát mà ta chưa đủ sức thực hiện trong kiếp sống này.

Cái chết là một chủ đề then chốt đối với tất cả mọi người. Nếu trong cuộc sống có một điều gì đó mà ta tin chắc là sẽ xảy ra thì đây là cái chết của ta vào một ngày nào đó. Vì lẽ cái chết không thể tránh được, do đó tốt hơn hết là cứ nghĩ đến nó để mà chuẩn bị. Thật quả là không thích đáng chút nào khi nghĩ rằng : "Tôi vẫn còn trẻ và còn nhiều thì giờ trước mặt. Tôi có thể tu tập bất cứ lúc nào sau này". Thời điểm xảy ra cái chết thật vô định, tuổi trẻ không phải là một sự bảo đảm vì người ta vẫn có thể chết khi còn trẻ. Do đó tốt hơn hết là nên tu tập ngay lúc này dù cho ta còn rất trẻ. Tu tập là cách làm hiển lộ trong ta lòng nhân ái đối với người khác. Cố gắng tập phát lộ lòng tốt của ta ngày càng quảng đại hơn rồi một ngày nào đó mọi sự sẽ trở nên đơn giản hơn và ta sẽ tận hưởng hạnh phúc.

Bures-Sur-Yvette, 24.10.10

Hoang Phong chuyên ngữ