

# **ĐIỀU GÌ XẢY RA SAU KHI CHẾT?**

*Từ Quán*

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 16-08-2009*

*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

- \* Những thời điểm quan trọng của sự chết
- \* Tiến trình của sự chết
- \* Đặc tính phổ quát của tiến trình chết đối với mọi loài chúng sinh

---o0o---

Sự chết của con người là một giai đoạn trong chu trình biến thiên bất tận sinh-lão-bệnh-tử. Đầu tiên, tim ngừng đập rồi đến phổi, sau đó đến não; cuối cùng cơ thể phân hủy. Từ lúc tim ngừng đập đến lời thông báo chính thức rằng một người đã chết, các bác sĩ chờ đợi 2,3,5 hoặc 10 phút, nhưng "thời gian chuẩn" mà ngành y gọi là asystolic là bao nhiêu vẫn còn có sự khác biệt giữa hai quan điểm của "y học cổ truyền Tây Tạng" và y học hiện đại. Theo "Tạng thư sống chết" và "Tử thư Tây Tạng", phải mất 8 giờ sau khi tim ngừng đập và tắt hơi, con người mới chết hẳn và các nghi thức tẩn liệm chỉ được phép thực hiện sau 8 giờ. Theo y học hiện đại thì bệnh nhân chỉ thực sự chết sau khi tim ngừng đập nửa giờ. Bốn giờ sau khi tim ngừng đập thì não mới chết hẳn và không còn "hoạt động điện não"... Sau đó, cơ thể người chết trở nên lạnh cứng, lộ rõ âm khí và hoại tướng của một tử thi. Thiền sư Hakuin có nói: "Kẻ nào thấu triệt được lẽ sống chết, kẻ ấy mới thực sự là một con người vĩ đại".

---o0o---

## \* Những thời điểm quan trọng của sự chết

- Khi hơi thở ra chậm dứt thì sinh lực bị rơi vào trung khu thần kinh của "sự biết" (sushuma nadi) và "người biết" sẽ kinh nghiệm được "ánh sáng trong suốt" trong điều kiện tự nhiên của nó. Lúc đó, sinh lực bị phóng xuất chạy xuống dọc theo các dây thần kinh sinh lý bên phải và bên trái cột xương sống (ida nadi và pingala nadi). Sau khi sinh lực đã đi qua trung khu thần kinh ở rún, nó lan ra trong đường gân bên trái và bên phải. Thời gian cần thiết cho sự vận chuyển này của sinh lực khi hơi thở còn thoi thóp vào khoảng thời gian một bữa ăn. Thời gian của sự hấp hối là thời gian mà sinh lực còn ở trong đường thần kinh chính giữa - đó là lúc tri thức ngắt lịm. Thời gian này bất định, nó tùy thuộc vào thể chất tốt hay xấu, tùy thuộc vào tình trạng các dây thần kinh và sinh lực của mỗi người. Những người có kinh nghiệm thiền định vững vàng và yên tĩnh hay những người có cá tính trầm tĩnh thì thời gian đó có thể kéo dài từ 4 cho đến 7 ngày. Những người có đời sống bê bối, trụy lạc hay những người tâm thần không bình hòa thì tình trạng trên không kéo dài lâu hơn một cái búng ngón tay. Nơi những người khác thì có thể kéo dài trong thời gian một bữa ăn. Đây là giai đoạn đầu của chi khai bardo: ánh sáng trong suốt ban đầu được thấy vào lúc chết.

\* Ánh sáng trong suốt ban đầu, nếu được nhận ra thì có thể giúp người chết đạt đến giải thoát; bằng không, sau cái hắt hơi cuối cùng của một bữa ăn, người chết sẽ có khả năng thấy được sự loé sáng của ánh sáng trong suốt bậc nhì. Tùy theo nghiệp tốt hay xấu, sinh lực chạy xuống trong đường thần kinh bên phải hay bên trái và thoát ra một trong chín cửa của thân thể (còn gọi là cửa khiếu: 2 mắt, hai tai, hai lỗ mũi, miệng, hậu môn và đường sinh dục). Lúc đó, một tình trạng khác của tinh thần sáng suốt khác lại hiện ra. Suốt trong giai đoạn hai của thân trung ấm, người chết (linh hồn) ở trong tình trạng gọi là "thân thể sáng chói của ảo tưởng". Người chết trong tình trạng này vẫn không biết là mình đã chết hay chưa, nếu họ được một pháp sư rành pháp "chuyển duy tư tưởng" giúp họ hội nhập vào "nguồn sáng" này thì nghiệp lực sẽ không ngăn cản, họ sẽ hội nhập vào "thực tại tối thượng" và đạt được giải thoát.

\* Nếu sự giải thoát không thực hiện được trong giai đoạn hai, thì người chết sẽ bước vào giai đoạn gọi là thân trung ấm thứ ba hay chonyid bardo. Trong giai đoạn ba này, các ảo tưởng theo nghiệp thức sẽ nổi dậy, kéo dài cho đến hết ngày 49 sau khi chết, và được phân thành 6 tình trạng:

- Tình trạng ảo giác tự nhiên theo tập niệm, vọng tưởng hay quan niệm kiến chấp.
- Tình trạng ảo giác như các giấc chiêm bao.
- Tình trạng ảo giác cực kỳ hỷ lạc của trạng thái nhập thiền sâu.
- Tình trạng ảo giác chuyên tiếp lúc chết.
- Tình trạng trải qua kinh nghiệm thực tại.
- Tình trạng trải qua tiến trình ngược lại của kiếp sống luân hồi (nhớ lại các sự việc từ bé đến lớn hay các tiền kiếp quá khứ).

Sau 49 ngày hay hết giai đoạn 3, người chết sẽ đầu thai theo một trong sáu cõi của lục đạo luân hồi.

---o0o---

### **\* Tiến trình của sự chết**

Theo các kinh sách Tây Tạng nói về sự chết, tiến trình chết là quá trình tan rã gồm hai giai đoạn: một sự tan rã bên ngoài, khi các căn và tứ đại phân tán; và một sự tan rã bên trong, thuộc về các ý tưởng và cảm xúc thô và tế.

---o0o---

### **\* Sự tan rã bên ngoài:**

- Lục căn phân tán và ngưng hoạt động: nếu có người đứng xung quanh giường người đang chết mà nói chuyện, sẽ đến một lúc y có thể nghe âm thanh tiếng nói của họ, mà không thể nghe ra một lời nào. Đây là dấu hiệu nhĩ thức đã ngưng hoạt động. Khi y nhìn một vật trước mặt mà chỉ có thể thấy hình dạng mờ mờ, không rõ chi tiết và dấu hiệu nhãn thức đã suy. Tương tự, các dấu hiệu suy kiệt cũng xảy ra đối với các khả năng ngửi, nếm, sờ. Khi các giác quan không còn cảm nhận được một cách trọn vẹn thì đó là giai đoạn đầu tiên của tiến trình tan rã.

- Địa đại tan rã: Thân xác chúng ta khởi sự mất hết sức mạnh, kiệt quệ, không còn chút năng lực nào: không thể ngồi thẳng, đứng lên hay cầm bất cứ vật gì; thậm chí không giữ được cái đầu của mình. Ta cảm thấy như mình đang té xuống, đang bị nhận chìm xuống đất hay đang bị một sức nặng ghê gớm như trái núi đè bẹp và nghiền nát. Ta cảm thấy nặng nề, khó chịu trong bất cứ tư thế nào. Màu da ta phai nhạt dần và một màu tái xanh hiện ra. Má hóp lại, những vết đen xuất hiện trên răng, càng lúc ta càng thấy khó mở mắt, nhắm mắt. Khi sắc uẩn phân tán, ta bất động, tâm thần dao động, miệng có thể nói nhảm, sau đó đi vào trạng thái hôn trầm.

- Thủy đại tan rã: Ta khởi sự mất khả năng kiểm soát chất lỏng trong thân. Mũi ta bắt đầu chảy nước và miệng rỏ nước miếng. Có thể nước mắt chảy ra và ta có thể mất tự chủ. Lưỡi không còn di động, lỗ mắt khô cạn, môi tái lại và thụt vào. Ta run rẩy, co giật và rất khát nước. Mùi tử khí bắt đầu tỏa ra chung quanh. Khi thọ uẩn phân tán, những cảm giác của thân yếu dần, khi khổ khi vui, lúc nóng lúc lạnh. Tâm thức ta trở nên mờ mịt, bất mãn, bức tức và nóng nảy. Kinh điển nói chúng ta cảm thấy như bị chìm trong đại dương hay bị cuốn trôi trong dòng nước lớn.

- Hỏa đại tan rã: Miệng và mũi ta hoàn toàn khô cạn. Tất cả hơi ẩm trong cơ thể bắt đầu mất dần, từ dưới chân lạnh ngược lên đến tim. Một luồng khói có thể thoát ra từ đỉnh đầu. Hơi thở trở nên lạnh khi qua miệng và mũi. Ta không còn ăn uống gì được nữa. Tưởng uẩn đang phân tán. Tâm trí bắt đầu lộn xộn: không thể nhớ được tên bà con, bè bạn hay nhận ra họ. Ta càng lúc càng khó nhận ra những gì ở bên ngoài, vì âm thanh và hình ảnh luôn trộn lẫn. Kalu Rinpoche cho biết: "Đối với người sắp chết, kinh nghiệm bên trong là như thể bị nuốt chửng trong một ngọn lửa lớn, ở giữa một cái hỏa lò hùng hực, hay toàn thể giới đang bị thiêu đốt".

- Phong đại tan rã: Ta càng lúc càng khó thở. Không khí dường như thoát ra ngõ yết hầu chúng ta. Hơi thở vào càng lúc càng ngắn và khó nhọc, hơi thở ra càng lúc càng dài (thở hào hển). Ta nằm bất động với đôi mắt trợn trừng lên. Khi hành uẩn phân tán, tâm trở nên hoang dã, không biết gì về thế giới bên ngoài. Mọi sự trở nên một khối mờ mịt. Cảm giác liên lạc cuối cùng của chúng ta với tình trạng xác thân đang tan mất. Ta khởi sự có ảo giác và thấy các cảnh tượng: nếu trong đời, ta đã tạo nhiều nghiệp ác, ta có thể trông thấy những hình thù ghê rợn. Rồi những ám ảnh và những giây phút kinh hãi của đời ta bây giờ quay lại, có khi chúng ta hét lên vì kinh hoàng. Nếu ta sống đời với tấm lòng từ bi, bác ái, xót thương và độ lượng, chúng ta có thể kinh nghiệm những cảnh thiên đường đầy hỷ lạc, gặp các bạn bè thân yêu hoặc

những bậc giác ngộ. Những người sống đòi lương thiện, khi chết cảm thấy bình an thay vì sợ hãi. Kalu Rinpoche viết: "Kinh nghiệm nội tâm đối với người sắp chết là một ngọn cuồng phong quét sạch toàn thế giới, kể cả chính mình, một trận gió xoáy cuốn hút toàn vũ trụ".

Vào thời điểm này, máu tụ lại đi vào trong "kinh mạch của sự sống" nằm chính giữa tim ta. Ba khối máu lần lượt tụ lại gây nên ba hơi thở ra cuối cùng. Rồi thỉnh thoảng ta chấm dứt. Chỉ một chút hơi ấm còn lại trong tim ta. Một dấu hiệu của sự sống không còn, và đây là điểm mà sự xét nghiệm lâm sàng cho là: "chết". Tuy nhiên, các bậc thầy Tây Tạng cho rằng vẫn còn tiếp diễn một tiến trình bên trong.

---o0o---

#### \* Sự tan rã bên trong:

Trong quá trình tan rã nội tâm, ở đây những tâm trạng và cảm xúc từ thô đến tế tan rã, có bốn tầng lớp tâm thức vi tế được gặp gỡ. Ở đây, tiến trình chết phản ảnh ngược lại với tiến trình đầu thai. Khi tinh huyết cha mẹ gặp gỡ, tâm thức ta do nghiệp thúc đẩy, bị kéo vào. Trong thời kỳ phát triển bào thai, tinh chất của cha, một hạt nhân "trắng và phúc lạc" an trú trong luân xa ở đỉnh đầu, trên cùng của huyết đạo trung ương. Tinh chất của người mẹ, một hạt nhân "đỏ và nóng" an trú trong luân xa nằm dưới rốn chừng bốn ngón tay. Chính từ nơi hai tinh chất này mà những giai đoạn kế tiếp của sự tan rã xảy ra. Với sự biến mất của ngọn gió giữ nó lại đây, tinh chất màu trắng đi đến huyết đạo về phía trái tim. Bên ngoài có tướng màu "trắng" hiện ra như "một bầu trời trong sáng dưới ánh trăng". Bên trong, ý thức chúng ta trở nên vô cùng sáng suốt, và tất cả những tâm trạng do sân giận, gồm 33 thứ, đều dứt. Giai đoạn này gọi là "xuất hiện". Rồi tinh chất của mẹ bắt đầu đi lên qua huyết đạo trung ương, khi ngọn gió giữ nó nguyên chỗ đã biến mất. Tướng bên ngoài là một màu "đỏ" như mặt trời chiếu trên nền trời trong. Bên trong, có một cảm giác phúc lạc phát sinh, và những tâm trạng do tham dục, gồm 40 thứ tất cả, ngưng hoạt động. Giai đoạn này gọi là "tăng trưởng".

Khi hai tinh chất đỏ, trắng gặp gỡ ở tim, tâm thức được kèm theo trong ấy. Tulku Ugyen Rinpoche, một bậc thầy lỗi lạc ở Nepal, nói: "Kinh nghiệm ấy giống như bầu trời và trái đất gặp nhau". Bên ngoài, chúng ta thấy xuất hiện một màu "đen", giống như một bầu trời trống rỗng chìm trong màn đêm dày đặc. Tướng bên trong là một trạng thái tâm thức không có tư tưởng. Bấy

trạng thái tâm do ngu si và vọng tưởng đi đến chấm dứt. Điều này được gọi là "thành tựu". Khi chúng ta hơi tỉnh giấc trở lại, ánh sáng căn bản lóe lên như một bầu trời vô nhiễm không mây mù. Đôi khi đây gọi là "tâm với ánh sáng trong của sự chết". Đức Đạt lai Lạt ma nói: "Tâm thức này là tâm thức sâu xa nhất. Chúng ta gọi nó là Phật tính, suối nguồn thực sự của mọi thức. Dòng tương tục của tâm thức này kéo dài ngay cả đến khi thành Phật quả;".

---o0o---

### **\* Đặc tính phổ quát của tiến trình chết đối với mọi loài chúng sinh**

Tiến trình chết là một tiến trình phổ quát mà tất cả chúng sinh từ lớn nhất cho đến nhỏ nhất như côn trùng cũng đều trải qua như nhau. Tuy nhiên, tiến trình này có thể đổi khác tùy từng cá nhân và những thay đổi này có thể xảy ra do hậu quả của những chứng bệnh đặc biệt và tùy thuộc vào tình trạng các huyết đạo, khí lực hay tinh thần của người sắp chết. Trong trường hợp chết bất ngờ hay chết vì tai nạn, tiến trình này cũng vẫn xảy ra, nhưng cực kì nhanh chóng.

Tóm lại, để hiểu một cách rõ ràng điều gì xảy ra khi chết là xem sự tan rã bên trong và bên ngoài như một sự sinh khởi và phát triển tuần tự những tầng lớp tâm thức càng lúc càng vi tế. Khi tiến trình chết tuần tự diễn ra, mỗi tầng lớp tâm thức nổi lên trên sự tan rã liên tục của hợp thể thân tâm để đi dần đến sự hiển lộ hoặc là thanh tịnh giải thoát, hoặc là tùy theo nghiệp báo chiêu cảm vào trong lục đạo.

Từ Quán

---o0o---

Hết