

**Những điều phải làm step-by-step sau khi người thân mất, trong vòng 8 tiếng.
(Ở đây lấy thí dụ là vị thân mẫu - Má)**

Vừa tắt thở:

Lúc vừa ra đi: Khoan niệm Phật, hãy nói nhỏ vào tai:

Xin Má nhận diện ra hình ảnh đức Phật, Bồ Tát và hãy ra đi theo chư Phật, Bồ Tát.

Xin Má nhận diện ra hào quang và noi theo ánh sáng hào quang, trở thành hào quang, lập tức siêu thoát.

Nhắc lại vài lần, rồi nói vào tai Má:

Má hãy lắng nghe âm thanh của tiếng chúng con niệm Phật

Xin Má trở thành tiếng niệm Phật (hợp nhất với tiếng niệm Phật)

Sau đó thì lập tức niệm Phật cho Má nghe : Nam Mô A Di Đà Phật.

Không cần phải gõ chuông gõ mõ gì. Cứ nhẹ nhàng trì niệm. Sự tập trung của tinh thần, lòng thương, và tâm thái nhẹ nhàng sẽ giúp Má rất dễ an định vãng sinh.

Tắt thở được khoảng 10 phút :

Mỗi đứa con (cũng như người thân thuộc) tới bên giường Má nằm, nói lời từ biệt, bằng cách là nói nhỏ vào tai Má:

‘Thưa Má, xin Má tha thứ cho những việc con đã làm trong quá khứ không tròn chữ Hiếu với Má. Thí dụ như con đã làm như vậy như vậy. Xin Má mở lòng tha thứ cho con nhen.’

‘Má đã hy sinh cuộc đời mình để nuôi nấng, dưỡng dục, dạy dỗ chúng con trong bao năm tháng. Má đã hết lòng làm người mẹ mẫu mực đối với chúng con cũng như là người vợ tận tâm với ba. Cuộc đời ở trần thế của Má như vậy thật là vô cùng viên mãn và đẹp đẽ. Má không còn nuối tiếc gì với trần thế nữa.’

(Bài farawell-từ biệt:) ‘*Hôm nay là lúc Má hãy lên đường để về với chư Phật, Bồ tát; đi theo học đạo với đức Quán Âm, đức Văn Thù, Phổ Hiền. Đây là lúc Má hãy để cho trần gian trở về với trần gian, cát bụi trở về với cát bụi; Má hãy khai mở tự tánh quang minh để Quang Minh hòa nhập với Quang Minh, tâm mình hòa nhập với tâm Phật.*

Má hãy để thân xác này trở lại với đất, nước, gió, lửa; hãy để tâm tình trở nên nhẹ nhàng như gió thoảng. Xin Má đừng tìm lại thân xác này, đừng quay lại với thứ giả tạm vô thường !

Xin Má hãy để chúng con đi con đường của chúng con, rằng con đường trong cõi hữu vi. Nhưng Má hãy lên đường đi vào con đường vô vi vô tác. Má hãy để cho mọi lo lắng ưu tư tan biến, mọi phiền não chấp nắm rơi rụng.

Xin Má hãy lắng nghe tiếng chúng con niệm Phật để tự tánh của Má cũng khởi dậy âm thanh bất tận của Phật Tánh. Xin Má hãy nhất tâm, thu nhiếp vào trong hào quang vô ngại của chư Phật mười phương ngay bây giờ Má hãy trở thành hào quang, là hào quang bất sinh bất diệt của tự tánh.’

‘Chúng con xin chúc Má ra đi nhẹ nhõm mọi gánh nặng nghiệp chướng, nhẹ nhõm mọi phiền não do con bệnh gây ra, nhẹ nhõm mọi ưu tư cho chúng con những kẻ ở lại. Chúng con xin chúc Má nhớ mãi hạnh nguyện của đức Bồ tát là cứu độ chúng sinh, đem an lạc tới mọi loại. Chúng con xin chúc Má trút bỏ mọi hành trang, chỉ mang theo hạnh nguyện của đức Phổ Hiền là : lễ kính chư Phật, xưng tán Như Lai,

quảng tu cúng dường, sám hối nghiệp chướng, tùy hỷ công đức, thỉnh chuyển pháp luân, thỉnh Phật trụ thế, thường tùy Phật học, hằng thuận chúng sinh, phổ giai hồi hướng. Chúng con xin chúc Má sẽ mãi mãi mở tâm thanh tịnh, mở tâm quang minh, mở tâm đại bi, mở tâm đại từ, mở tâm nhiếp hộ, mở tâm khoan dung tha thứ, mở tâm hy sinh, mở tâm vô ngại, mở tâm như tâm Phật.'

Mọi người cùng nhau niệm Phật một chặp. Xong, lại tiếp tục cho vài người (con, cháu, bà con, anh em thân thuộc) lên cạnh giường nói lời farawell như trên.

Tiếp theo lại niệm Phật xen kẽ như vậy. Mục đích chính là làm sao các anh chị có thể connect- nối liền với tâm thức của Má.

Việc lên xin Má chấp nhận và tha thứ cho mình là cách mở lòng của Má ra. Khi Má tha thứ thì tức là tâm Má tự phóng hào quang.

Tắt thở được khoảng nửa tiếng

Sau khi Má tắt thở nửa tiếng cho đến một tiếng thì mình phải mix giữa niệm Phật và thiền định. Niệm Phật là tốt nhưng cần tâm an định và sáng suốt, do đó mục đích của thiền là làm tâm an định, lắng đọng. Mình nên nhớ rằng: **người vừa mới qua đời, rất nhạy cảm (sensitive) về những động thái vi tế của tâm hồn (emotion) của những người thân thương đang hiện diện tại đó.** Mình an định và sáng suốt thì sẽ **chiêu cảm** Má sẽ an định và sáng suốt. Mình nhẹ nhàng, tự tại thì cũng **chiêu cảm** Má trở nên nhẹ nhàng tự tại. Do đó, tốt nhất là mình nên cùng nhau ngồi lại, xếp bằng, an định một chút.

Có thể chia làm 2 nhóm, một nhóm ngồi cạnh giường niệm Phật. Nhóm thứ hai thì ngồi ở phòng bên xếp bằng an định, hít thở nhẹ nhàng.

Phương pháp thiền thì như sau:

Xếp bằng, bán già cũng được. Hít vào, chú ý tập trung vào điểm giữa lồng ngực (gọi là tâm luân), trong lúc hít vào thì thầm niệm “A Di Đà Phật”. Thở ra, cũng tập trung vào tâm luân, thầm niệm “A Di Đà Phật”. Hơi thở càng dài càng tốt. Chú ý và hít thở vào tâm luân thì dễ dàng tiếp xúc với linh giới hơn là hít thở vào đan điền.

Sau một giờ, cho tới 8 giờ

Tiếp tục niệm phật, tiếp tục ngồi thiền, tiếp tục nói bài farewell-từ biệt.

Lúc này những người bạn, hay những người quen sơ sơ (tức là không gần gũi cho lắm) khi họ tới thăm, mình nên đưa cho họ bài farewell-từ biệt như đoạn văn trên để họ đọc. Không nên để những người ấy tới, đứng không, chẳng có làm gì, hoặc chỉ thơ thẩn nghĩ mông lung vọng tưởng. Nên khuyên họ cùng niệm Phật, cùng thiền định, v.v...

Vừa qua 8 giờ (Phần này có thể skip nếu không có vị Thầy nào đến để làm.)

Nên làm những việc như sau:

1. Anh XXX hoặc chị YYY nên lấy khăn lau thân thể của Má ngay. Khi lau như vậy các anh nên nghĩ tới ân tình và lòng hy sinh của Má trong nhiều năm tháng. Appreciate-tri ân sự lo lắng, dạy dỗ của Má.
2. Trong lúc đó những người còn lại tụng chú Đại Bi bên phòng bên cạnh. Khi đó Thầy HHH lấy một tịnh bình, cầm trên tay và trì chú Đại Bi vào đó ít nhất là 21 biến.
3. Sau khi lau xong, anh XXX mời Thầy HHH vào phòng. Thầy HHH lấy cành hoa, nhúng vào nước tịnh bình và rảy nước lên thân thể của Má. Rảy từ trên đầu xuống, tới ngực, bụng, cuối cùng tới chân. Trong lúc rảy nước như vậy,

bên phòng ngoài mọi người vẫn tiếp tục trì chú Đại Bi. Nước Đại Bi này sẽ làm cho thần thức của Má không còn bị rịn, chấp trước vào thân thể nữa.

4. Sau khi đã rảy nước xong, nếu cần lau thì lau chút. Nếu thân khô thì mặc áo quần vào ngay. Lúc này thì có lẽ nhà quàng cũng đã tới. Tất cả mọi người cùng nhau niệm Nam Mô A Di Đà Phật.
5. Nên kê ngay một bàn thờ Phật A Di Đà (Địa Tạng, Quán Âm, đều được), với hình của Má để ở trước hình đức Di Đà. Khi thi thể Má được nhà quàng dời đi ra cửa thì mọi người nên quỳ hoặc đứng đưa tiễn Má ra khỏi nhà. Xong thì nên mời mọi người trở lại bàn thờ, cùng nhau quỳ xuống, niệm một thời kinh Di Đà để hồi hướng cho Má. Tụng xong, nên ngồi im lặng (thiền định) khoảng 10 phút trước khi bà con rã đám.

Tinh thần của các anh chị, trong thời gian trước và sau khi Má ra đi

1. Mình và Má nối liền với nhau bằng quan hệ tình cảm. Nếu mình nhẹ nhàng thì Má nhẹ nhàng. Nếu mình quan tâm, bày tỏ tình thương, thì Má cũng cảm nhận được lòng quan hoài và tình thương đó. Nếu mình xin Má tha thứ, thì Má sẽ mở lòng tha thứ. Tâm mình như thế nào thì mình sẽ chiêu cảm Má như thế đó.
2. Hai chìa khóa quan trọng cho **sự ra đi hướng thượng (ascension): Một là sự sáng suốt** biểu hiện bằng hào quang, quang minh, ánh sáng của tự tâm. Ánh sáng thường cũng là biểu hiện của sự tập trung tinh thần. Ánh sáng và ánh sáng thì dung thông hài hòa với nhau, do đó mình nên tránh bất đồng ý kiến, người này làm ý này, kẻ kia làm ý kia. Do đó nên tránh cãi vã, cố chấp, tránh bảo thủ ý kiến của mình, không chấp nhận ý kiến của anh em.. **Hai là tình thương**; tình thương thì không nắm giữ, không cố chấp, cứng đầu; nhưng tình yêu thì cứ muốn chiếm hữu, nắm giữ, cố chấp. Do đó nên bày tỏ sự nhẹ nhàng, tha thứ lẫn nhau, quan hoài lẫn nhau, bày tỏ tình

thương với nhau. Làm được hai việc này thì mình sẽ tạo ra một môi trường, một mảnh đất mà chỉ có cây bồ đề, cây giải thoát mọc trên đó mà thôi.

3. Cầu Phật thì trước nên cầu bản thân mình. Cầu bản thân mình tức là nên tập an định chút chút, chớ loạn cào cào thì nguy to. Nên tập nhắm mắt im lặng, thả lỏng mọi thứ thịt, mọi cơ phận, để mình dễ cảm ứng điềm lành. Chớ stress nhiều quá thì chẳng giúp mình đâu đó. Sợ e Phật tới Phật cũng bị stress! Sau khi thân relax-buông xả nhẹ nhàng-thì tâm mới an được. Tâm mình an thì mới cảm ứng được tâm Má cũng an.
4. Trong thời gian 8 tiếng, làm gì mình cũng nên nhẹ nhàng, thư thái một chút. Nên nghĩ rằng: “Đây là giây phút thiêng liêng nhất của Má, mình cũng phải thật gọt rửa cho thanh tịnh để tiễn Má lên đường về nước Phật. Đâu thể nào thô tháo, phiền não được. Nếu mình lãng xãng, phiền não, ồn ào, to tiếng, dữ dằn, giận dữ, hoặc lừ đừ, mệt mỏi, hoặc làm cho qua chuyện thì làm sao xứng đáng với sự hy sinh của Má trong nhiều năm tháng cho mình, cho Mẹ mình được. Do đó mình phải thêm tinh tấn, thêm vigilant-cẩn trọng, nỗ lực tối đa để đưa tiễn Má lên đường về cõi Phật.”

Source: <http://blog.compassheart.com/>