

Giáo Tây Tạng đã phát triển và thực hành các kỹ thuật để bảo đảm kiếp tái sinh được tốt lành. Một trong những cái nhìn sâu xa mà Phật Giáo đạt được trong quá trình chết là người ta sẽ tái sinh vào hoàn cảnh tương ứng với sự suy nghĩ và tình cảm của họ ở giây phút cuối cùng trước khi từ bỏ cõi đời. Nói khác đi, nếu chúng ta nghĩ về các lý tưởng thiện lành (như ý nguyện muốn giúp tất cả chúng sinh, nhớ tới Đức Phật, thiên định, tri niệm chân ngôn hoặc danh hiệu chư Phật) khi chúng ta đang chết, chúng ta sẽ được tái sinh vào hoàn cảnh tốt lành. Ngược lại, nếu vào lúc chết chúng ta ở trong tình trạng tức giận, sợ hãi, thù hận hay luyến ái mãnh liệt đối với họ hàng hay vật sở hữu, chúng ta có thể bị sanh vào tình trạng bất hạnh, giống như ba ác đạo đã nói ở trên. Vì thế, các tu sĩ Tây Tạng cố gắng duy trì tình trạng tâm tích cực ở lúc chết để được kiếp tái sinh tốt lành hầu tiếp tục tu tập để tiến tới Giác Ngộ. Tuy nhiên, quá trình này không dễ như chúng ta tưởng, bởi vì khi chết, chúng ta khó kiểm soát được ý thức của mình, giống như chúng ta khó kiểm soát được giấc chiêm bao của mình vậy. Như vậy, tâm của chúng ta rất dễ sa vào tình trạng xấu. Đây là lý do tại sao thực hành hàng ngày lại là điều quan trọng để chuẩn bị cho cái chết. Các kỹ thuật cao cấp khác cũng được sử dụng, chẳng hạn như khả năng tự đặt vào quá trình chết bằng thiên định để thực tập chuẩn bị, và ngay cả khả năng dùng một giai đoạn trong quá trình chết để đạt tới Giác Ngộ.

Như chúng ta thấy, cái chết là một từ thường xuất hiện trong các đề tài thảo luận của Phật Giáo. Cái chết không chỉ là một từ được dùng một cách tự nhiên mà trong tư tưởng Phật Giáo lại còn là một phần được chấp nhận của đời sống. Và trong cái nhìn này, cái chết không có tính chất bệnh hoạn như được miêu tả trong xã hội và văn hoá của chúng ta. Nghĩ về cái chết khiến tất cả mọi việc trong đời sống nằm trong đúng tầm mức của nó, giúp chúng ta không còn sợ cái chết và giúp chúng ta chấp nhận nó như là một phần của cuộc đời sống. Biết rằng cái chết có thể dẫn tới kiếp tái sinh bất lợi sẽ thôi thúc chúng ta xếp đặt các việc trong đời sống theo đúng thứ tự ưu tiên thích đáng và chuẩn bị cho cái chết. Và đối với người tu tập cao cấp, cái chết là một cơ hội để sử dụng các kỹ thuật thiên định để đạt tới Giác Ngộ.

Tường-Quang



Qua Sông



*Cơn mưa rào trắng xóa
Ngàn phương gió đổ về
Đất ngàn năm chưa tỏ
Những đồi núi đậm mê.*

*Vỗ tay cùng biển hát
Bát nhã hê! mây bay
Sen hồng, hương ngào ngạt
Trôi đây trên hai vai.*

*Qua sông hê! mưa bụi
Bay trắng những đêm rằm
Ta một đời như núi
Nợ mãi những mùa trăng.*

*Qua sông hê! Bồ Tát
Lũ bướm vàng tung tăng
Mênh mông hê! Phật pháp
Lục tự hê! Diệu âm.*

*Qua sông còn thảng thốt
Hư ảo còn lao xao
Cơn mưa nào sau chót
Vừa rơi xuống ngọt ngào.*

Lý Thừa Nghiệp