

Tiến trình tan rã của thân vật lý khi gần chết

ISSN: 2734-9195 14:30 12/09/2025

Như vậy thì điều gì xảy ra khi quý vị chết? Toàn bộ tiến trình chết như mô tả ở trên giống như quý vị trở về trạng thái tâm nguyên thủy của mình, mọi yếu tố cấu thành nên thân tâm quý vị đều tan rã và được giải phóng...

Tác giả: **Joan Halifax Roshi**

La Sơn Phúc Cường (dịch và tổng hợp)

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 09/2025



Tư thế và sự chuẩn bị

Cách thức hiệu quả hơn để thực hành bài thực hành thiền quán này là quý vị nằm xuống theo tư thế "sư tử ngủ", tư thế mà đức Phật đã nằm khi Ngài nhập Niết bàn. Hãy nằm nghiêng về bên phải, hai chân hơi co lên. Tay trái đặt dọc theo sườn trái, tay phải đỡ phần đầu hoặc đỡ má. Quý vị có thể ấn ngón út của

tay phải vào lỗ mũi phải để hoàn tất tư thế.

Hãy để tâm mình tĩnh lặng, giữ hơi thở đều đặn và dịu nhẹ, chú tâm vào hơi thở. Trong phương pháp thực hành này, bất cứ điều gì xảy đến - dù là sự kháng cự hay lo lắng, buồn phiền hay vui vẻ - hãy đừng phản ứng mà chỉ cần nhận biết, chấp nhận và rồi trở về an trú nơi hơi thở.

Chỉ đơn giản rằng bạn hãy cảm nhận và không kháng cự bất kì cảm giác nào của thân tâm trong quá trình nằm thiền quán với tư thế sư tử ngủ.

Sau đây, là những trải nghiệm cận tử mang tính cá nhân, đem tới những góc nhìn đa chiều hơn.

Cái chết là một hiện thực đối với tất cả chúng sinh. Mặc dù một số người gần với cái chết hơn những người khác, nhưng thời điểm chết là không chắc chắn.

Sự tan rã của thân tứ đại và các yếu tố của tâm diễn ra như thế nào khi chúng ta qua đời? Điều trước tiên quý vị có thể ý thức là các giác quan của quý vị ngưng hoạt động như thế nào. Nếu người đứng xung quanh quý vị đang nói chuyện, sẽ đến một lúc quý vị có thể nghe âm thanh của họ, mà không thể nghe ra một lời nào. Đây là dấu hiệu nhĩ thức đang suy thoái. Quý vị nhìn một vật trước mặt, mà chỉ có thể thấy hình dạng lơ mờ, không rõ chi tiết. Đây là dấu hiệu nhãn thức đang suy thoái. Và việc này cũng xảy ra tương tự đối với các giác quan khác. Khi các giác quan không còn được cảm nhận một cách trọn vẹn, đó là giai đoạn đầu tiên của tiến trình tan rã.

Sự hòa tan Địa đại vào Thủy đại và sự kết thúc của thân vật lý

Quý vị hãy tưởng tượng bản thân đang nằm trên giường ở nhà. Quý vị đang sắp rời bỏ cuộc đời này. Bạn bè và gia đình đang ở bên quý vị. Quý vị hầu như không thể nhận ra được họ. Tâm quý vị có phần bồn chồn và mất phương hướng.

Cơ thể giờ đây rất yếu.

Quý vị không thể gượng đứng dậy được. Quý vị không thể ngồi thẳng dậy được. Quý vị không thể nhặt được bất cứ thứ gì.

Quý vị không còn bất kỳ nguồn năng lượng nào để làm bất cứ điều gì ngoài việc chấp nhận trong trạng thái mỗi một như trên. Quý vị đang tách khỏi sự ràng buộc của xương thịt, những dây thần kinh và tủy sống vốn tạo nên thân thể của mình.

Quý vị đang thoát khỏi sự ràng buộc của các chất rắn trong thân vật lý khi đến gần giai đoạn cái chết. Cảm nhận về thân vật lý của quý vị trở nên nặng nề, giống như bị đè xuống bởi một vật sức nặng rất lớn. Đây là cảm giác nặng nề mỗi lúc một dày đặc và sâu thẳm, đi thẳng vào tận tâm can của quý vị.

Hãy giữ tỉnh thức về giai đoạn thân bị đè nặng trong giai đoạn này, đừng phản ứng. Khi quý vị yếu đi, cơ thể trở nên ít linh hoạt hơn. Tay chân quý vị dường như không còn là một phần của chính thân thể quý vị nữa.

Có vẻ như đôi chân quý vị đã trượt rời khỏi xương hông, hai cánh tay quý vị như sắp trượt khỏi đôi vai.

Quý vị hãy trải nghiệm trạng thái thân vật lý này đang tan rã.

Lúc này không còn sự phân biệt giữa cái giường và thân của quý vị.

Các chất rắn trong thân tan rã làm cho quý vị cảm thấy như đang chìm xuống nước vậy.

Cùng với cảm giác chìm xuống này là sự yếu ớt và mỏi nhọc nhiều hơn nữa.

Ranh giới giữa cơ thể của quý vị và không gian bên ngoài đang dần tan biến. Hãy luôn giữ tâm tỉnh thức khi thân vật lý này đang được trải nghiệm như vậy.

Mọi giác quan của quý vị trở nên kém nhạy bén với thế giới bên ngoài. Thị lực của quý vị trở nên mờ và tối.

Quý vị thấy thật khó để mở và nhắm mắt.

Cảm nhận của quý vị về thế giới xung quanh trở nên mờ nhạt dần.

Thế giới bên ngoài đang dần rời xa quý vị. Da quý vị nhột nhột vì huyết áp giảm.

Máu dồn về trung tâm cơ thể. Giờ đây, cơ thể vốn khỏe mạnh cường tráng này chẳng còn chút sức lực nào. Quý vị thấy uể oải, yếu ớt, chẳng còn hứng thú gì với thế giới bên ngoài.

Quý vị thấy mỗi lúc chìm sâu hơn vào trạng thái tâm không còn phân biệt được với màu sắc, hình ảnh, âm thanh xung quanh.

Bất kỳ hình ảnh nào quý vị nhìn thấy đều giống như ảo ảnh màu xanh lấp lánh.

Đây là sự tan rã của thân vật lý và mối liên hệ của chúng ta với thế giới vật lý bên ngoài, những cảm giác nặng nề, buồn ngủ, bị đè nặng, mất đi sự sáng suốt,

cơ thể mất đi màu sắc, mất kiểm soát và không thể nhìn thấy thế giới hiện tượng xung quanh.

Trong trạng thái tâm thức và thân thể này, quý vị hãy cố gắng tỉnh thức và hiện diện ở đó một cách tự nhiên. Tâm trí sẽ trở nên tĩnh lặng và sáng suốt khi quý vị tỉnh thức và buông xả.

Hãy luôn hiện diện trong mọi khoảnh khắc khi thân thể đang trong giai đoạn này của quá trình đến gần cái chết.

Thân thể này vốn không phải thuộc về quý vị.

Đây là quá trình tan rã của các chất rắn trong thân khi chúng hòa tan vào trong các chất lỏng và đồng thời tiến trình này giúp giải phóng những cảm xúc ràng buộc tương ứng trong tâm.

Sự hòa tan Thủy đại vào Hỏa đại trong thân và sự phân ly Thọ uẩn



Hãy tiếp tục cảm nhận giai đoạn tan rã tiếp theo của thân tứ đại trong tiến trình chết. Khi các chất lỏng trong thân bắt đầu hòa tan vào hơi ấm, thính giác của quý vị cũng đồng thời giảm sút, quý vị chìm vào trạng thái tâm không phân biệt. Giờ đây, quý vị đã mất kiểm soát đối với những chất lỏng nơi thân của mình. Mũi quý vị chảy nước; nước bọt rỉ ra từ miệng. Các dịch tiết chảy ra từ mắt quý vị một cách không kiểm soát được. Quý vị không thể kiểm soát được việc đi tiểu.

Tinh chất trong thân của quý vị đã khô kiệt.

Da của quý vị trở nên ẩm ướt.

Khi chất lỏng thoát ra khỏi cơ thể, cơ thể trở nên khô khốc.

Da quý vị trở nên mỏng như tờ giấy.

Miệng quý vị mím chặt, môi nứt nẻ. Lưỡi quý vị mỗi lúc một dày hơn, dính nhép và nặng nề tới mức không thể di chuyển được.

Cổ họng quý vị bị ngứa và tắc nghẽn.

Lỗ mũi của quý vị dường như bị lõm xuống, nóng rát vì khô khi quý vị hít hơi thở vào.

Mắt quý vị có cảm giác như có những hạt cát bên trong và trở nên cay.

Lúc này quý vị không đi tiểu nhiều.

Quý vị đang khát đến mức không một lượng nước nào có thể giải cơn khát được. Độ ẩm đang thoát ra khỏi cơ thể quý vị và không bao giờ quay trở lại.

Hãy để tâm quý vị luôn nhận biết tiến trình thân thể mình đang mỗi lúc một khô héo hơn này.

Hãy hòa nhập thân tâm mình hoàn toàn vào trạng thái khô khan này.

Trên thực tế quý vị đang được giải phóng khỏi sự ràng buộc của các chất lỏng trong thân.

Tâm thức quý vị trở nên mơ hồ và quý vị thấy cáu kỉnh.

Lúc này những cảm nhận đau đớn, khoái cảm hay thậm chí là thờ ơ không còn tồn tại.

Quý vị không còn những cảm xúc hạnh phúc hay bất hạnh. Quý vị trở nên tê liệt và không phân biệt được giữa cảm giác về thân vật lý với những trạng thái của tâm thức.

Trên thực tế những sự phân biệt đó giờ đây không còn quan trọng với quý vị nữa. Thủy đại đang hòa tan vào hỏa đại và do hỏa đại lúc này nâng đỡ tâm thức nên đôi mắt quý vị chỉ nhìn thấy những hình ảnh làn khói xoáy bay cuộn lên. Hãy nhìn sự mơ hồ này trong tâm làm tan biến mọi sự khác biệt. Đây là thời điểm kết thúc những phản ứng của quý vị với các hiện tượng trong giai đoạn

hòa tan này. Hãy giữ tâm tĩnh thức giữa hình ảnh khói bay cuộn xoáy lên này.

Sự hòa tan Hỏa đại vào Phong đại và sự giải phóng tướng uẩn

Khi những hơi ấm trong cơ thể quý vị bắt đầu hòa tan vào khoảng không và những luồng gió, quý vị sẽ cảm thấy cơ thể mỗi lúc một lạnh hơn.

Hơi ấm thoát ra khỏi thân từ bàn chân và bàn tay.

Hơi thở của quý vị rất lạnh khi đi qua miệng và mũi. Miệng, mũi và mắt của bạn càng khô hơn. Khả năng nhận thức của bạn càng suy giảm. Hỏa đại trong cơ thể đang hòa tan vào Phong đại.

Lúc này quý vị không thể nghĩ thấy bất cứ thứ gì.

Quý vị không thấy đói và cũng không thể tiêu hóa thức ăn.

Quý vị không thể uống hoặc nuốt.

Hơi thở vào mỗi lúc một yếu hơn và hơi thở ra càng dài hơn. Nhận thức tinh thần của quý vị trở nên rất dao động, lúc chợt rất minh mẫn, lúc lại mờ tối.

Quý vị không thể nhìn, nghe, nếm, chạm hoặc nghĩ khi các giác quan dần mất đi.

Hơi thở của quý vị lúc thì ngắn, lúc lại dài và gấp gáp.

Quý vị không thể nhớ tên những người thân yêu của mình và không thể nhận ra những người xung quanh.

Quý vị đã mất hết mục đích sống và chẳng còn hứng thú với những gì đang diễn ra xung quanh. Bởi vì lúc này hỏa đại không còn tác động, mà Phong đại nâng đỡ tâm thức nên quý vị có thể cảm thấy như mình đang bị thiêu rụi trong một ngọn lửa bốc lên trong không gian phía trên.

Quý vị hãy để thân tâm mình hòa tan vào ngọn lửa này và xem nó như sự thể hiện tâm thức quý vị đang tự giải thoát. Hoặc quý vị có thể thấy hình ảnh những tia lửa, gần giống như con đom đóm lập lòe. Hãy thức dậy trong hình ảnh những tia lửa lấp lánh sau đôi mắt. Hãy để bản thân nhận ra sự thật của cái chết. Đây là sự hòa tan của Hỏa đại vào Phong đại và làm phân tán tướng uẩn trong quý vị.

Sự hòa tan Phong đại vào Không đại và sự phân ly của Hành uẩn

Tới thời điểm này quý vị đã từ bỏ mọi ý chí trong tâm. Chẳng có nơi nào để quý vị tới, chẳng có việc gì để làm. Quý vị hãy chấp nhận sự vô định, tự do khỏi mọi ý nghĩa và mục đích đề ra trong đời sống. Trên thực tế, đây chính là lúc quý vị được thoát khỏi những áp lực giả tạm của đời sống.

Hơi thở vào của quý vị ngắn hơn; hơi thở ra dài hơn.

Quý vị không còn nhận thức được thế giới bên ngoài nữa. Khi Không đại hòa tan, trong tâm quý vị xuất hiện nhiều ảo ảnh.

Những ảo ảnh đó có thể đẹp như ngọc quý và chứa đầy những hiểu biết sâu sắc mà không ngôn ngữ nào diễn tả được.

Những ảo ảnh này gắn liền với đời sống vừa qua quý vị là ai, đã sống đời sống như thế nào. Quý vị có thể gặp lại các thành viên gia đình hoặc tổ tiên của mình trong một khung cảnh yên bình.

Quý vị có thể thấy hình ảnh những người thánh thiện, chư thiên hoặc bằng hữu đang vẫy chào mình.

Có thể quý vị sẽ sống lại những

trải nghiệm vui thú trong quá khứ. Hoặc quý vị có thể thấy những những ảo ảnh ma quỷ và địa ngục lôi kéo. Nếu quý vị từng làm tổn thương người khác, những người mà quý vị đã làm tổn thương có thể xuất hiện trước mặt. Những khoảnh khắc khó khăn và khủng khiếp từng xảy ra trong cuộc đời quý vị có thể lại xuất hiện gây nổi ám ảnh khôn cùng.

Quý vị có thể thấy những người mà bản thân từng có mối quan hệ tiêu cực đang tấn công mình. Quý vị thậm chí có thể kêu lên vì sợ hãi. Đừng đồng nhất bản thân mình với những hiện cảnh này. Hãy cứ để các hiện cảnh trên như chúng đang là.

Quý vị đừng phản ứng và không cần phải làm gì cả.



Chỉ cần thực hành hơi thở mang lại cảm nhận giải thoát này. Hãy buông xả, đừng bám chấp vào mọi hiện cảnh do tâm mình phóng chiếu ra. Lưỡi của quý vị ngày một dày và nặng nề hơn; gốc lưỡi có màu xanh. Quý vị đã mất đi hương vị cuộc sống khi đánh mất vị giác.

Quý vị không thể cảm nhận được hình dạng của thân và mọi sự vật. Cơ thể quý vị gần như không cử động được. Năng lượng cuối cùng của cơ thể quý vị đang cạn kiệt. Bất kỳ nguồn nhiệt lượng nào còn sót lại trong cơ thể quý vị lúc này đều tập trung lại ở vùng tim.

Hơi thở vào của quý vị vô cùng ngắn, Hơi thở ra rất dài và không đều.

Đôi mắt quý vị nhìn vào hư không, đảo trợn ngược lên trên.

Không có bất kỳ sự sáng suốt nào lúc này hiện diện.

Ý thức của quý vị đã bị thu hẹp mỗi lúc một nhỏ hơn.

Ba vòng hơi thở cuối cùng

Cơ thể quý vị hơi nâng lên để đón nhận những hơi thở, nhưng hơi thở lại không thể đi vào trong thân.

Chức năng tinh thần của quý vị đã ngừng hẳn. Ý thức của quý vị đã hòa tan vào không gian.

Đây là thời điểm mọi xét nghiệm lâm sàng đều cho rằng quý vị thực sự đã chết. Hơi thở đã ngừng lại hoàn toàn.

Chức năng não đã ngừng hoạt động. Cơ thể không còn bất kỳ cảm giác nào.

Hãy nhận biết trạng thái trống rỗng này.

Hãy nhận biết trạng thái tĩnh lặng này và chấp nhận nó, trải nghiệm nó, đừng có bất kỳ phản ứng nào. Đây là giai đoạn Phong đại hòa tan vào Không đại. Quý vị hãy để thân tâm mình hòa tan, trở thành nhất như với hư không.

Vào thời điểm phong đại tan vào tâm thức, bởi vì các luồng gió đều tập trung lại ở vùng tim nên quý vị thấy ngọn lửa nhỏ chập chờn như ngọn nến nhưng tới giai đoạn này thì đột nhiên tắt ngúm và quý vị không hề còn chút nhận thức nào về những hiện cảnh như vậy.

Sự tan rã trong Tâm

Trong quá trình tan rã nội tâm, những tâm trạng và cảm xúc từ thô đến vi tế tan rã, có bốn tầng lớp tâm thức vi tế được gập gở. Ở đây tiến trình chết phản ảnh ngược lại với tiến trình đầu thai. Khi tinh huyết cha mẹ gập gở, tâm thức quý vị do nghiệp thúc đẩy, lại bị kéo vào.

Từ trên huyết đạo ở đỉnh đầu lưu chứa giọt trắng tinh cha, được nâng đỡ bởi những luồng gió trong thân, lúc này đi xuống qua kinh mạch trung ương hướng về huyết đạo ở tim. Bên trong tâm quý vị, tâm sân giận ngừng bật và chuyển hóa thành trí tuệ sáng suốt. Bên ngoài, quý vị sẽ thấy hiện cảnh “bầu trời mùa thu trong vắt tràn ngập ánh nắng rực rỡ” do tinh chất màu trắng biểu hiện ra.

Một giọt đỏ, huyết mẹ, từ gốc cột sống được đẩy lên cao qua kinh mạch trung ương hướng về huyết đạo ở tim. Lúc này bên trong tâm quý vị, tâm tham dục ngừng bật và chuyển hóa thành niềm hỷ lạc vô cùng. Ở bên ngoài, quý vị sẽ chứng kiến hiện cảnh “bầu trời mùa thu đỏ rộng lớn và trong vắt lúc chạng vạng sáng” do huyết mẹ biểu hiện ra.

Tiếp theo khi những giọt tinh cha, huyết mẹ gặp nhau ở huyết đạo tim và bao quanh tâm thức của quý vị. Những luồng gió hòa tan vào tâm thức của quý vị.

Khi ấy quý vị được giải thoát khỏi mọi dòng tâm phân biệt nhị nguyên. Tất cả mọi trạng thái si mê, vọng tưởng ngừng bật. Quý vị sẽ thấy hiện cảnh bên ngoài là bóng tối dày đặc như bầu trời đêm thu sâu thẳm hiện ra. Quý vị sẽ tức thời đi vào trạng thái tâm phi nhị nguyên.

Từ tâm phi nhị nguyên rộng lớn này, nguồn ánh sáng căn bản lóe lên trong tâm quý vị. Quý vị thấy mình trở nên hòa làm một với “bầu trời bình minh trong xanh không có ánh sáng mặt trời, ánh trăng và bóng tối”.

Quý vị trở thành nguồn suối an lạc và trí tuệ rộng lớn vô cùng. Bây giờ Ánh sáng tịnh quang hiển diện, còn được gọi là ánh sáng mẹ, là suối nguồn của mọi thức hay còn gọi là Phật tính hiển lộ.

Về các giai đoạn phân ly của thân tứ đại và nội tâm khi một người qua đời, có nhiều mô tả hơi khác về chi tiết và thứ tự, tuy nhiên tất cả chúng sinh, cho đến loài côn trùng nhỏ nhất cũng trải qua tiến trình này. Trong trường hợp chết bất ngờ hay chết vì tai nạn, tiến trình này cũng vẫn xảy ra, nhưng cực kỳ nhanh chóng.

Như vậy thì điều gì xảy ra khi quý vị chết? Toàn bộ tiến trình chết như mô tả ở trên giống như quý vị trở về trạng thái tâm nguyên thủy của mình, mọi yếu tố cấu thành nên thân tâm quý vị đều tan rã và được giải phóng, ba độc tham, sân, si cùng tan rã, có nghĩa là tất cả những cảm xúc tiêu cực, gốc rễ của sinh tử, thực sự chấm dứt. Tiến trình này đưa quý vị đi đâu? Đi trở về nền tảng nguyên thủy của tự tính tâm, trong tất cả vẻ đơn giản tự nhiên và thuần khiết của mình. Lúc này mọi thứ che mờ bản tâm đã hoàn toàn tan rã, và bản lai diện mục của quý vị hiển lộ.

Tác giả: **Joan Halifax Roshi**

La Sơn Phúc Cường (dịch và tổng hợp)

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 09/2025

Nguồn:

- 1. Joan Halifax Roshi, Meditation: Dissolution of the Body At Death, 1997, Shambala Pub.*
- 2. Joan Halifax Roshi, Being with Dying, 2009, Shambala Pub.*
- 3. Dalai Lama, Sống hạnh phúc, chết bình an, Chân Huyền dịch tiếng Việt*
- 4. Sogyal Rinpoche, Tạng thư sống chết, Thích Nữ Trí Hải dịch tiếng Việt.*