

## Yêu và Chết

Nguyên bản: *Loving and Dying*  
của Tỳ kheo Visuddhàcàra

Bản dịch Việt ngữ của **Không Tuệ**

[02]

### CHÚNG TA LÀ ĐÁNG CỨU RỒI CỦA CHÍNH CHÚNG TA

Là một thầy tu đôi khi tôi được mời đến tụng kinh đám chết. Tôi thấy thương xót cho những người có tang nhưng đôi khi tôi cảm thấy vô vọng vì có quá nhiều ngộ nhận về vai trò của người thầy tu trong việc tụng kinh đám chết.

Hôm nọ có một cô gái đến gặp tôi. Cha cô vừa chết sáng hôm đó. Cô van nài tôi: "Xin thầy đến tụng kinh cầu nguyện. Xin mở con đường cho cha con." Tôi nhìn cô với tất cả từ tâm mà tôi có thể có được. Tôi có thể cảm nhận được sự hoang mang và đau khổ của cô. Tôi nghĩ cô chừng khoảng 20 tuổi, và là một người con hiếu thảo. Trong tim tôi tôi tự nhủ: "Chao ôi, làm sao mà mình có thể mở đường cho ai đây. Mình phải vẽ trên không cái lộ trình tương tượng nào cho cái trí tương tượng của cô ấy đi theo đây? Làm sao mình có thể nói với cô gái đáng tội nghiệp đang trong tình trạng bị tang chế bối rối này biết rằng không có cách nào giống như cô nghĩ ra như vậy."

Đức Phật đã từng bị đặt trong trạng huống này một lần, và ngài đã trả lời như thế nào? Một ngày nọ một thanh niên đến hỏi đức Phật: "Kính bạch Tôn giả, cha con vừa chết. Xin đến cầu nguyện cho ông. Vực hồn ông lên để ông có thể lên thiên đàng. Các thầy đạo Bà la môn có làm những nghi thức như vậy nhưng ngài là Phật có nhiều quyền năng hơn họ. Nếu ngài chịu làm thì chắc chắn linh hồn cha con sẽ bay thẳng lên thiên đàng."

Đức Phật trả lời: "Được rồi. Con đi đến chợ mua dùm ta hai chậu đất nung và ít bơ." Chàng thanh niên mừng rỡ vì đức Phật đã chịu làm bùa phép để cứu linh hồn cha mình. Anh lật đất xuống phố mua những vật được yêu cầu. Rồi đức Phật chỉ dẫn: "Bỏ bơ vào một chậu và bỏ đá vào chậu kia. Xong ném cả hai chậu xuống nước." Chàng thanh niên làm theo, và cả hai chậu đều chìm xuống đáy hồ. Rồi đức Phật nói tiếp: "Bây giờ lấy một cây gậy và chọc vào hai chậu ở đáy hồ." Chàng thanh niên làm theo. Hai cái chậu bị vỡ và chất bơ vì nhẹ nên nổi lên mặt nước trong khi đá nặng nên vẫn nằm dưới đáy hồ.

Đức Phật lúc đó nói: "Giờ lẹ lên, đi mời hết các thầy tu đi. Nói với họ đến đây tụng sao cho bơ chìm xuống đáy và đá nổi lên trên." Chàng thanh niên nhìn đức Phật sùng sốt. Anh nói: "Kính bạch Tôn giả, bộ ngài đồn sao. Dĩ nhiên không ai tin bơ nhẹ thì chìm mà đá nặng lại nổi. Điều đó trái ngược với luật tạo hóa."

Đức Phật cười và đáp: "Vậy con không thấy sao, nếu cha con sống một cuộc đời tốt lành, thì các việc làm của ông sẽ nhẹ như bơ, do đó bất kể tình huống nào cha con cũng sẽ thăng lên thiên đàng. Không ai có thể ngăn cản được điều đó, ngay cả chính ta. Vì không ai có thể cưỡng lại luật nghiệp báo. Nhưng nếu cha con sống một cuộc đời xấu xa, thì cũng như những hòn đá nặng kia, ông sẽ chìm xuống địa ngục. Không có số lượng cầu nguyện nào của mọi giáo sĩ quyền năng trên thế gian này có thể làm ngược điều đó."

Chàng thanh niên bấy giờ đã hiểu. Anh ta sửa đổi cái quan niệm sai lầm của mình và không còn đi xin xỏ một việc không thể được. Câu chuyện ví von của đức Phật đã làm sáng tỏ một điều: Không ai có thể cứu chúng ta, nhất là sau khi chúng ta đã chết. Theo luật nghiệp, chúng ta là sở hữu chủ của mọi việc làm của chúng ta, là người thừa kế mọi việc làm của chúng ta. Hành động của chúng ta là vật sở hữu thật sự của chúng ta. Chúng là chỗ nương tựa và quyền thuộc thật sự của chúng ta. Chúng là nơi sinh trưởng chúng ta. Khi chết chúng ta không đem theo được một xu con nào hay một của cải vật chất gì. Ngay cả một trong những người thân yêu nhất của chúng ta cũng không thể đi theo. Cũng như chúng ta đã đến một mình do nghiệp của mình, chúng ta phải ra đi một mình. Nếu chúng ta hiểu rõ luật nghiệp thì chúng ta sẽ cảm nhận được tầm quan trọng phải sống một cuộc đời cao đẹp khi chúng ta còn sống. Vì nếu chờ đến khi chết thì quá trễ, không có gì có thể thay đổi được nữa.

### ***Tái sinh xảy ra tức khắc***

Dù sao thì có một vai trò mà một vị thầy tu có thể đóng trong việc tụng kinh sám ma. Đó là cách trợ duyên của Phật giáo. Việc trợ duyên xảy ra như thế nào? Trước khi giải thích điều này trước tiên chúng ta cần phải hiểu chuyện gì xảy ra khi một người tử trần. Theo đức Phật, việc đầu thai tái sinh xảy ra *ngay tức khắc* sau khi chết, vì ý thức có cái đặc tính sinh tử liên tục không ngừng. Giữa lúc chết và lúc tái sinh không có một khoảng cách nào \*. Chúng ta vừa chết là đi đầu thai ngay, hoặc là trong cõi người, cõi thú, cõi ma đói, cõi nạ quý, cõi địa ngục, hoặc cõi trời.

*\* Phật giáo Tây tạng tin rằng có một giai đoạn chuyển tiếp 49 ngày giữa lúc chết và lúc đầu thai; điều này đi ngược với Phật giáo nguyên thủy, vốn cho rằng việc tái sinh là tức thời ngay sau khi chết.*

Người ta đi đầu thai tùy theo nghiệp của mình. Nếu sống một cuộc đời tốt lành thì nói chung sẽ được đầu thai tốt. Tâm thức lúc chết phải ở một trạng thái lành để được đầu thai tốt. Người tốt có thể đầu thai làm người hoặc thánh ở một trong những cõi trời. Đức Phật với tuệ nhãn có thể thấy được nhiều cõi khác nhau, và biết được con người khi chết đi đầu thai lập tức tùy theo nghiệp mỗi người. Đức Phật và nhiều vị sư thời của ngài có thể nhớ lại những kiếp trước của mình.

Nếu một người sống một cuộc đời độc ác, thì việc đầu thai xấu khó tránh khỏi - vào một trong bốn cõi đau khổ là địa ngục, ma đói, súc sinh, hoặc nạ quý. Nhưng dù bị đầu thai vào bất cứ cõi nào, không ai ở đó vĩnh viễn. Lúc cuối đời, cái chết lại đến và lại đi đầu thai kiếp khác. Do đó không ai ở cõi địa ngục hoặc ma quỷ muôn đời. Luôn luôn có hy vọng là mình có thể vươn lên, mặc dù điều này có thể vô cùng lâu. Cho nên tốt hơn là không nên để mình lọt vào các cõi đau khổ đó, vì đã lọt vào đó rồi không ai biết phải ở đó đến bao giờ. Có thể cảm thấy như thiên thu!

Cũng vậy, sự hiện hữu ở cõi trời không phải vĩnh cửu. Vào lúc cuối đời ở đó, có người tái sinh ở cõi thấp hơn. Chỉ có bậc A La Hán không còn muốn tái sinh, không còn một chút tham sân si, mới không đầu thai nữa. Lúc chết bậc A La Hán sẽ không còn phải đến một trong 31 cõi sống. Ngài sẽ không còn ở trong vòng luân hồi sinh tử. Ngài đạt đến Diệt thọ tưởng, sự diệt khổ. Nhưng cho tới khi trở thành A La Hán thì ai cũng phải tiếp tục tái sinh.

### ***Trợ công đức bằng cách nào***

Nếu muốn trợ công đức được mỹ mãn, người nhận đức phải biết rõ điều đó. Người đó phải hiện diện và có khả năng chấp nhận công đức người khác làm đùm cho mình. Nếu chấp nhận, thì sự chấp nhận hoặc lòng hoan hỉ là một tâm lành. Nói cách khác *người đó tự tạo nghiệp tốt cho mình bằng cách hoan hỉ đón nhận công đức người khác làm vì mình*. Do đó không phải là chúng ta chuyển trao công đức mình cho người đó, vì chuyện đó không thể nào có được. Sự

thật là người đó tự hoan hi và sự hoan hi đó là một điều phước làm giảm sự đau khổ và tăng niềm hạnh phúc cho người đó.

Nếu sau khi chết đi đầu thai vào cõi người hay cõi súc sinh, người chết không còn đó nữa nên sẽ không biết việc gì xảy ra, - chẳng hạn như chỉ là một bào thai trong bụng mẹ. Trong trường hợp đó người đó không thể hoan hi và chia xẻ công đức đó.

Nếu người đó tái sinh vào tầng địa ngục, người đó cũng không thể biết chuyện gì xảy ra trên thế giới vì người đó đang chịu khổ ở địa ngục. Nếu được tái sinh vào cõi trời, người đó cũng không còn liên hệ gì với thế giới này, vì đang quá sung sướng và bận tìm hiểu cõi mới nên không để ý gì đến trần gian nữa. Thời gian là tương đối và một ngày trên thiên đàng được biết là tương đương 100 năm ở trần thế! Cho nên khi bậc thánh kịp nhìn xuống trần gian thì chúng ta đã chết hết rồi! Hơn nữa, chúng ta không biết chắc bậc thánh sẽ đương nhiên có thiên nhãn để nhớ lại kiếp trước, mặc dù trong kinh có ghi một số trường hợp các bậc thánh nhớ mình đã làm gì trong kiếp trước để được lên cõi trời.

Cho nên trong kinh Tirokutta, đức Phật nói với một đạo sĩ Bà la môn rằng chỉ có nga quý mới có thể dựa vào việc trợ công đức. Các nga quý này, mặc dù ở cõi riêng của mình, vẫn có thể nhìn thấy cõi người. Nếu họ biết được các hành động phước đức người khác làm vì họ và cảm thấy hoan hi, thì họ sẽ được phước do sự hoan hi đó. Dĩ nhiên không ai muốn người thân của mình tái sinh vào cõi nga quý. Ai cũng muốn nghĩ người thân của mình được tái sinh vào cõi người hay cõi trời.

Rồi vị đạo sĩ Bà la môn hỏi đức Phật chuyện gì sẽ xảy ra nếu người chết đã được tái sinh vào cõi tốt. Đức Phật trả lời rằng việc người khác làm điều thiện dùm cho người chết vẫn là điều tốt, vì trong cõi ta bà vô thủy này chắc chắn sẽ có những thân bằng quyến thuộc trong những kiếp trước bị tái sinh vào cõi nga quý. Và vì kiếp nga quý kéo dài rất lâu nên họ có thể vẫn còn lân quần. Do đó chúng ta chia xẻ công đức với những người thân nhân đó và với mọi sinh linh. Cạnh đó, đức Phật cũng vạch rõ rằng người nào làm công đức dùm cho người khác cũng sẽ được phước đức.

Trợ công đức là một truyền thống Phật giáo. Người Phật tử làm việc thiện chẳng hạn như dâng quà và cúng dường cho các nhà sư, bảo trợ việc ấn hành kinh sách và đóng góp cho các công tác từ thiện, chẳng hạn như viện dưỡng lão, nhà thương thí và trại người tàn tật. Rồi người Phật tử mời người quá cố và mọi sinh linh hoan hi chia xẻ công đức đó. Đây là một phước tốt, và người làm phước không "mất" đi chút phước đức nào mà còn hưởng thêm phước nhờ chia xẻ công đức đó, vì hành động chia xẻ bản thân nó cũng là một phước đức. Do vậy người sống làm việc thiện hai lần - trước là làm phước và sau là chia xẻ công đức đó.

Sự hiện diện của chư tăng để tụng kinh Phật và giảng pháp cho tang quyến trong lúc tang chế cũng là một sự hỗ trợ tinh thần lớn lao. Chư tăng có thể nhắc nhở với tang quyến lời dạy của đức Phật về lễ vô thường, khổ và vô ngã. Chư tăng có thể khuyên tang quyến chấp nhận sự khổ với trí tuệ và càng kiên trì hơn để tiến đến Niết bàn, nơi chấm dứt mọi sự khổ.

Nếu chúng ta hiểu và chấp nhận ý niệm của Phật giáo rằng tái sinh là tức thời, thì chúng ta sẽ hiểu rằng điều quan trọng là phải làm việc thiện trong lúc còn sống. Khi làm việc thiện chúng ta tạo nghiệp tốt. Nghiệp là vật thừa kế thật sự của chúng ta, bởi chỉ những điều thiện đó hoặc nghiệp là có thể theo chúng ta. Sau khi chết, việc đốt vàng mã, tiền giấy, xe nhà giấy v.v... không giúp ích gì cho người chết. Việc đó là trái với luận lý của nghiệp. Hơn nữa, chúng ta có thể tự nhận ra rằng - làm sao những vật đốt ở đây lại có thể thành hình ở một thế giới khác, hoặc ở bất cứ đâu khác. Cái gì đốt thì cháy hết. Theo quan niệm nghiệp thì việc cúng cơm cho người chết cũng là vô nghĩa. Khi đã tái sinh thì sinh linh mới sẽ sống bằng thực phẩm thích hợp của cõi mới. Cho nên chúng ta thấy đức Phật không hề yêu cầu chúng ta cúng cơm cho người chết hoặc đốt vàng mã v.v...

Rõ ràng là những nghi thức đám tang đã được truyền từ đời này qua đời khác mà không ai nghĩ tới căn bản và ý nghĩa của những nghi thức đó. Điều mà đức Phật dạy, như đã giải thích trước đây, là làm phước đùm cho người chết và chia xẻ công đức đó bằng cách niệm rằng: Cầu xin người quá cố hoan hỉ và chia xẻ công đức này.

### ***Đám tang Phật giáo là một đám tang đơn giản***

Con đường Phật giáo rất là có ý nghĩa và giản dị. Nếu chúng ta thấu hiểu con đường Phật giáo, thì một đám tang Phật giáo là một đám tang rất giản dị không có những nghi thức dị đoan, không có sợ hãi, lo lắng hoặc hoang mang. Không cần phải đốt cái này cái nọ, thực hiện những nghi lễ kỳ quái và kiêng cử đủ chuyện, tất cả những chuyện vô nghĩa và làm hoang mang tang quyến, vốn thường làm theo chỉ vì lo sợ, vì áp lực xã hội hoặc vì thiếu hiểu biết. Chúng ta không cần phải mời thầy cúng và làm lễ với tiền công rất lớn, hoặc mượn ban nhạc cho dù là chơi nhạc trang nghiêm.

Là Phật tử, chúng ta chỉ nên mời chư tăng đến tụng kinh không quá dài dòng. Tốt nhất là nếu tụng kinh tiếng Phạn mà có thầy thông dịch kinh ra ngôn ngữ mà mọi người tham dự tang lễ đều hiểu để suy nghiệm về lời kinh đã tụng, về lời dạy của đức Phật về bản chất của sinh và tử. Đặc biệt quan trọng là lời nguyện giữ năm giới - lập lại theo vị sư. Việc tuân hành ngũ giới là việc tu tập căn bản của người Phật tử. Sau khi nguyện ngũ giới, nhà sư có thể giảng pháp nhằm tạo niềm an ủi, thoải mái và sức mạnh cho tang quyến.

Theo truyền thống Phật giáo nguyên thủy, chư tăng không nhận tiền thù lao. Chư tăng đến tụng là do tâm từ bi, để hỗ trợ tinh thần cho Phật tử trong lúc cần thiết. Do đó chư tăng sẽ không nhận tiền thù lao vì điều này đi ngược với tinh thần đạo pháp. Tuy nhiên, Phật tử đôi khi dấn phong bì cúng dường chư tăng để mua vật cần thiết như áo cà sa hay thuốc men. Nếu có lòng dằn hiễn như vậy, thì số tiền này chỉ là tượng trưng thôi. Thật ra chư tăng không được chờ đợi người ta đưa phong bì, và nếu có đưa là hoàn toàn do ý nguyện của tang gia. Số tiền nhỏ nhoi đó là tiền cúng dường chứ không phải tiền công. Thường thì tiền công đám tang rất lớn do nhà quản quy định trước khi làm tang lễ đình đám. Đó không phải là việc làm của một nhà sư.

Tang quyến dĩ nhiên có thể cúng dường thực phẩm cho chư tăng tại chùa. Những người khá giả hơn có thể đóng góp vào việc in kinh sách biểu không. Họ cũng có thể đóng góp cho các hội từ thiện, cho người nghèo khổ, và các công đức khác. Thay vì đặt vòng hoa, thân bằng quyến thuộc nên cúng dường vào những cơ quan từ thiện. Những công đức này có thể được san sẻ với người quá cố. Tất cả những việc đó sẽ làm đám tang có ý nghĩa hơn - loại bỏ mọi lễ nghi khó hiểu và phí phạm.

### ***Chúng ta có thể học từ những người khác***

Người chết nên đem thiêu hoặc chôn ngay - trong cùng ngày hoặc vào ngày hôm sau. Về mặt này tôi nghĩ các gia đình người Hoa có thể học vài điều từ một đám tang Hồi giáo, mà tôi được biết là rất giản dị, thực tế và ít tốn kém. Một người bạn Hồi giáo của tôi nói rằng người Hồi giáo chôn người chết ngay hôm từ trần, hoặc trễ nhất là ngày hôm sau. Cho nên nếu một người Hồi giáo chết lúc 2 giờ chiều thì có thể được chôn trước khi mặt trời lặn ngày hôm đó. Nếu người đó chết vào buổi xế chiều hoặc vào buổi tối thì sẽ được chôn ngày hôm sau.

Đám tang rất ít tốn kém vì bạn tôi nói Hồi giáo không khuyến khích phô trương mà khuyến khích đơn giản và tiết kiệm. Anh ấy nói rằng một đám tang Hồi giáo chỉ tốn 500 đồng kê cả quan tài, rất ít so với một đám tang người Hoa vốn có thể tốn đến 30,000 đồng hoặc hơn! Thủ tục đám tang của Hồi giáo cũng tương đối đơn giản và có ý nghĩa. Một đám tang Thiên chúa giáo cũng đơn giản, ít tốn kém và có ý nghĩa, và thường chôn trong vòng 48 giờ.

Tôi tin rằng ở đời chúng ta không bao giờ ngừng học hỏi. Luôn luôn có cách hay hơn, có ý nghĩa hơn để làm bất cứ việc gì. Nếu chúng ta có đầu óc cởi mở không thành kiến chúng ta có thể học lẫn nhau. Đức Phật dạy chúng ta trong kinh Kalama rằng chúng ta nên luôn luôn suy nghĩ và tự tìm hiểu cho mình. Nếu chúng ta tìm thấy thủ tục gì hay ho và có ý nghĩa hơn thì chúng ta nên theo; nếu chúng ta thấy điều gì xấu hoặc dở, chúng ta không nên theo, và nếu chúng ta đã lỡ theo thì chúng ta phải mạnh dạn và sáng suốt đủ để bỏ. Đức Phật nói chúng ta không nên mù quáng theo bất cứ điều gì nếu chưa tìm hiểu và nghĩ vấn trước. Đức Phật khuyến khích chúng ta nghi vấn và điều tra. Ngay cả lời đức Phật cũng phải điều tra và chỉ nên theo một khi đã thấy là đúng. Đức Phật không muốn chúng ta có lòng tin mù quáng mà là lòng tin dựa vào kiến thức có kinh nghiệm trực tiếp.

\*

Do đó, nếu chúng ta tìm thấy những thủ tục tốt và đơn giản nơi các tôn giáo hoặc truyền thống khác, chúng ta có thể thích ứng và làm theo, miễn là những thủ tục này không đi ngược lại tín ngưỡng của chúng ta. Về mặt này, chúng ta có thể học hỏi các tôn giáo khác về việc làm đám tang nhanh gọn và ít tốn kém. Chúng ta cũng nên gạt bỏ mọi thủ tục dị đoan không có tính cách Phật giáo. Về chuyện dị đoan, tôi biết có rất nhiều trong nghi thức tang lễ người Hoa, và tôi đã thấy tận mắt khi đi tụng kinh đám tang. Tôi không biết phải làm thế nào và đành chứng kiến trong im lặng. Không ai có thể làm gì hơn, vì truyền thống là điều khó sửa đổi nhất, ai muốn thay đổi thường bị chống đối và kẻ cả lên án quyết liệt.

Có những lúc tôi do dự không muốn đi tụng kinh đám tang vì tôi không biết sự có mặt của tôi ở đó phục vụ cho mục đích gì. Nhưng thường thì tôi nhận lời và cố hết sức giảng một bài pháp và giải thích rõ lập trường của đạo Phật. Tôi nghĩ đã đến lúc những Phật tử người Hoa xét lại các tục lệ đám tang truyền thống Trung Hoa và giản dị hóa cho đúng với trí tuệ Phật giáo. Tôi có thể bị chỉ trích vì quan điểm này nhưng tôi nghĩ nếu chúng ta không lên tiếng nói thì có hại cho cộng đồng Phật giáo.

Nếu tôi được phép gợi ý về một đám tang Phật giáo đơn giản, tôi sẽ đề nghị đem thiêu trong cùng ngày nếu có thể được, còn nếu không thì thiêu ngày hôm sau. Tuy nhiên một số người có thể cần giữ người chết thêm vài ngày để thân bằng quyến thuộc ở xa có thể đến viếng thăm một lần cuối, hoặc vì những lý do riêng tư. Cho nên quyết định về việc này là một quyết định riêng tư của tang quyến. Tôi đề nghị thiêu thay vì chôn bởi nhiều lý do thực tiễn, chẳng hạn như thiếu đất, dân đông, và tiết kiệm phí tổn đám tang, dùng tiền đó làm nhiều việc có ý nghĩa hơn như giúp từ thiện chẳng hạn.

Người chết cần được người nhà tắm, lau sạch và mặc đồ thay vì để người ngoài làm. Đây sẽ rất có ý nghĩa vì thân xác của người thân chúng ta, và điều tối thiểu chúng ta có thể làm được là chăm sóc một cách dịu dàng với tình thương yêu và lòng kính trọng. Người chết nên mặc quần áo không cần sang hay trịnh trọng, nhưng là bộ đồ mà người ấy thích mặc lúc còn sống. Người chết đàn ông thì do thân nhân phái nam tắm rửa mặc đồ, còn người chết đàn bà thì thân nhân phái nữ làm. Chúng ta không nên sợ một xác chết, nhất là thân xác của người thân chúng ta.

Cũng không có lý do gì phải mang nữ trang cho người chết. Có một lần, khi đang tụng kinh đám tang, tôi thấy người nhà quản mang cho người chết các chiếc nhẫn và bông tai làm riêng cho những người quá cố. Điều này càng trở trêu và vô nghĩa, vì khi đi đầu thai kiếp khác người chết không mang theo được gì ngoài tổng số những điều thiện và ác mà người đó đã làm suốt cuộc đời.

Khi di chuyển người chết, như khiêng từ giường và đặt vào quan tài, người nhà cũng có thể đứng ra làm. Và mọi người phải luôn luôn nhẹ nhàng và tôn kính khi di chuyển người chết. Cái tục lệ quay lưng lại không nhìn người chết khi xác được đặt vào quan tài, hoặc khi quan tài được đặt vào xe tang, đối với tôi là một điều kỳ lạ. Người chết là người thân của chúng ta

và chúng ta lẽ ra phải dùi dằm đặt xác vào quan tài hoặc quan sát với lòng tôn kính khi người khác làm dùi chúng ta. Đối với tôi quay lưng lại người chết là một biểu hiện thiếu tôn trọng! Tôi không thể không nghĩ rằng nếu tôi là người chết tôi sẽ bị tự ái tổn thương nếu bị đối xử như vậy.

Tục lệ quay lưng lại chỉ là một dị đoan. Tại sao chúng ta sợ bị xui xẻo nếu chúng ta không tuân theo những điều cấm kỵ như vậy? Là Phật tử chúng ta nên tin tưởng vào nghiệp của mình, vốn là nơi ẩn náu và hỗ trợ thực sự của chúng ta. Làm lành thì được lành, làm ác thì bị ác. Chúng ta nên sợ những hành động xấu, như phạm giới, vì những điều xấu sẽ mang lại sự khổ, chứ không phải những dị đoan cấm kỵ không cơ sở kia.

Quan tài cũng không cần phải đắt tiền. Quan tài nên đặt giữa nhà với ít hoa trang trí đàng hoàng chung quanh và hình của người chết. Có thể chung vài câu pháp, câu kinh, câu giảng của đạo Phật ở đó để mọi người suy nghiệm. Không nên nhận vòng hoa, thay vào đó yêu cầu phúng điệu được gửi vào tổ chức từ thiện do tang quyến đề nghị. Số tiền tiết kiệm được do làm tang lễ đơn giản và có ý nghĩa như vậy cũng có thể được chuyển đến từ thiện.

Trước quan tài người chết ta không cần cúng cơm, vì như đã giải thích, người chết không thể tham gia được. Đốt vàng mã, tiền giấy v.v... đều vô nghĩa và hoàn toàn không nên. Tháp nhang đèn cũng không cần thiết. Thật vậy, những tục lệ dị đoan và kiêng cử thường xảy ra trong các đám người Hoa nên bỏ hết đi, nếu ta nhớ lời đức Phật dạy rằng một Phật tử thuần thành có năm đặc tính: "Người đó có lòng tin; người đó giữ kỷ luật về đạo đức; **người đó không tin điềm dị đoan; người đó dựa vào nghiệp chứ không phải vào điềm**; người đó không đi tìm thầy dạy tâm linh ngoài nơi này (tức là ngoài Phật pháp) và người đó phải biểu hiện danh dự ở nơi này trước hết (tức là người đó tôn trọng Phật pháp và không nên đi theo những thủ tục ngược lại đạo Phật.)"

Mặc áo tang cũng là không cần thiết. Đức Phật không muốn chúng ta tiếc thương than khóc mà phải chấp nhận cái thực tế chia lìa chết chóc với trí tuệ và thanh tịnh. Sự thương tiếc là một tâm trạng không lành mà phải chế ngự bằng tỉnh giác và suy tư trí tuệ. Cho nên các bậc A na hàm và A la hán (vốn đã đạt quả thứ ba và thứ tư của cõi thánh) không có khả năng tiếc thương than khóc. Khi đức Phật nhập diệt, những bậc đã đạt quả A na hàm và A la hán không khóc. Vì hiểu rõ tính chất vô thường, các ngài không than khóc cho dù đức Phật nhập diệt trước mắt mình.

Đức Phật cũng không than khóc khi hai môn đệ chính của ngài là Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên viên tịch cách nhau hai tuần, trước ngày Phật nhập diệt sáu tháng. Đức Phật nhận xét: "Này các Tỳ kheo, Như Lai vì diệu cho nên khi hai đệ tử qua đời Như Lai không than van thương tiếc." Và đức Phật nói tiếp: "Vì cái gì sinh ra, lớn lên, thì phải chịu tan biến, làm sao lại cho rằng không được ra đi? Thật vậy, điều đó là không thể được. Do đó, này các Tỳ kheo, các ông hãy xem chính mình là hải đảo của mình, chính mình là nơi nương tựa của mình, không nên nương tựa bên ngoài. Hãy xem đạo pháp là hải đảo của các ông, đạo pháp như chỗ nương tựa, không nên nương tựa bên ngoài."

### ***Ta không đè nén tiếc thương, nhưng nhìn nhận tiếc thương và phân tán nó qua tỉnh giác và thông hiểu***

Vậy thì nếu chúng ta nhớ lời Phật dạy, chúng ta có thể giữ bình thân trước sự tiếc thương. Ở đây chúng ta nên nhấn mạnh chúng ta không nói rằng cần phải đè nén sự thương tiếc bằng sức mạnh, làm ngo hoặc chối từ nó. Không, việc đó cũng là một phương thức không đúng.

Phương thức chúng ta là nhìn nhận và quan sát tâm trạng buồn đau của mình. Qua tỉnh giác và tư duy đúng đắn, chúng ta có thể kềm chế sự tiếc thương và trở nên thanh tịnh. Tỉnh giác và thông hiểu là con đường trung đạo tốt nhất - nó không áp chế cũng không thổi bùng những

cảm xúc tiêu cực và hủy hoại. Tỉnh giác là nhìn nhận và quan sát, từ đó sự thông cảm, chấp nhận, dung hòa và trí tuệ có thể trỗi lên. Chúng ta không từ bỏ hoặc đè nén cảm xúc của chúng ta. Chúng ta nhìn nhận và quan sát chúng.

Trong sự nhìn nhận và quan sát đó, chúng ta có thể chịu đựng được sự xáo trộn và mâu thuẫn diễn ra trong đầu chúng ta. Chúng ta có thể tự duy đúng đắn về tính chất vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta có thể học từ kho hiểu biết của người xưa, và chấp nhận sự thương tiếc của mình. Nói cách khác, sự hiểu biết có thể nảy sinh. Chúng ta hiểu và chấp nhận nỗi buồn đau của chúng ta. Và nỗi buồn đau đó sẽ không làm chủ tâm thức ta và làm choáng ngợp chúng ta. Đây là ý chúng ta muốn nói khi chúng ta cho rằng sự áp dụng tỉnh giác nhẹ nhàng dẫn đến sự thông hiểu và điềm tĩnh.

Với cách đó, chúng ta sẽ không kêu gào thảm thiết. Chúng ta có thể quan sát những cảm xúc tiếc thương trong chúng ta, và có thể kềm chế tự nhiên, để chúng ta không phải biểu lộ quá đáng bên ngoài. Ta sẽ chỉ có thanh tịnh, chấp nhận và thông hiểu. Ngay cả nếu chúng ta mất kiểm soát và khóc lên, chúng ta cũng khóc trong sự tự chế. Rồi chúng ta cũng sẽ tự kiểm soát lại được và lắng dịu xuống. Tỉnh giác sẽ đến giúp chúng ta giải quyết cơn thương tiếc. Chúng ta sẽ hiểu thực tế của đau khổ, sự thực mà đức Phật và các bậc thầy thông thái đã dạy, và chúng ta có thể mỉm cười trở lại.

Quay lại chủ đề thương tiếc, chúng ta có thể thấy là theo quan điểm trí tuệ và không đau buồn, việc mặc áo tang cũng không cần thiết. Điều đó không có nghĩa chúng ta không hiểu thảo, hay chúng ta ít thương người thân yêu, nếu chúng ta không mặc đồ tang. Không, chúng ta vẫn thương kính người thân yêu nhưng thấy không có lý gì để biểu lộ bề ngoài lòng thương tiếc đó. Lòng tôn kính và thương tiếc là rất riêng tư. Chúng ta cảm thấy trong tim mà không cần phải phô trương ra ngoài.

Thay vì chú trọng vào những hình thức thương tiếc bề ngoài, ta nên nhìn lòng hiểu thảo qua những hành động đối với ông bà cha mẹ khi họ còn sống. Hành động sẽ tự biểu hiện. Thật là bất hạnh nếu một số người nghĩ rằng làm tang lễ đình đám và mặc đồ tang có thể đền bù cho hành động thương yêu sẵn sóc mà mình đã không làm khi người thân còn sống.

Tuy nhiên, trong nghi thức trang nghiêm của đám tang, chúng ta có thể mặc những bộ đồ "trang trọng". Chúng ta có thể chọn đồ sậm, trắng, hoặc màu giản dị mà mình có sẵn. Đối với tôi như thế cũng đủ, mặc dù nếu người chết là một Phật tử hoan hỷ và dễ thông cảm thì cũng không hẳn muốn chúng ta mặc đồ tang thương tiếc, ngược lại muốn chúng ta hoan hỷ rằng người thân mình đã sống một cuộc đời thiện và được tái sinh tới một cõi tốt đẹp hơn. Do thế một người trước khi chết có thể nói rõ mình không muốn thương khóc và tục lệ dị đoan mà chi muốn một tang lễ giản dị. Người đó có thể ủy quyền cho một người có tinh thần trách nhiệm để thực hành ý nguyện của mình. Người đó cũng có thể viết ra và ký trước mặt nhân chứng để mọi người đều biết và làm theo ý mình.

Không khí chung trong nhà và suốt buổi tang lễ nên thanh tịnh và hiểu biết. Những hoạt động không phù hợp như nhậu nhẹt cờ bạc nhất định phải cấm. Mọi người phải tôn kính và xử sự trang nghiêm. Những câu kinh Phật có ý nghĩa thỉnh thoảng nên đọc lên để tang gia và mọi người cùng chiêm nghiệm. Một người có thể đứng ra dẫn đầu việc niệm kinh. Nếu ai cũng hiểu đạo pháp thì ai cũng có thể kềm chế sự đau buồn. Những người cứng rắn chịu đựng được thì nên an ủi những người thương cảm. Nếu được vậy trong suốt tang lễ sẽ có một không khí bình yên và hiểu biết. Và những người có mặt ở đó càng cảm thấy cương quyết và thúc đẩy hơn trong việc tìm đạo, và sống với tình thương yêu và từ tâm hơn.

Một lễ tưởng niệm có thể diễn ra ngay trong nhà. Những người lớn tuổi trong gia đình có thể dẫn đầu buổi tưởng niệm này, trong đó cuộc đời và những việc thiện của người quá cố có thể được kể ra. Con cái có thể kể lại lòng tốt và thương yêu của cha mẹ \*, và nguyện sống một cuộc đời gương mẫu để tưởng nhớ cha mẹ mình.

*\* Về mặt này các bậc cha mẹ nên nhớ là hành động sống lâu hơn đời người. Một cuộc đời tốt đẹp là di sản hay nhất mà cha mẹ có thể để lại cho con cái, một di sản vừa làm gương vừa đem lại phẩm giá cho con cái. Hương thơm của một cuộc đời hành thiện gương mẫu sẽ còn mãi mặc dù người chết đã lâu rồi.*

Cũng nên mời một nhà sư đến để giảng một bài pháp thích hợp. Cũng có thể tổ chức một thời ngồi thiền trong nhà. Điều này sẽ là một hành động tốt và một biểu hiệu kính trọng đối với người quá cố. Nếu người quá cố là một thiền sinh thuần thành thì chắc hẳn sẽ rất hoan hỉ nếu biết mọi người ngồi thiền chung quanh quan tài của mình. Nếu người chết đã được tái sinh nơi cõi trời và có thể thấy được cảnh này, tôi tin chắc rằng người đó rất vui sướng. Riêng tôi sẽ rất vui sướng nếu nhìn xuống thấy mọi người ngồi thiền chung quanh quan tài của tôi. Tôi sẽ vô cùng hài lòng. Và nếu có thể được tôi sẽ xuống ngồi thiền vui vẻ với mọi người, nhưng dĩ nhiên bạn nên tha lỗi tôi: tôi biết tôi đang tưởng tượng quá đáng.

Vào ngày hỏa thiêu, chúng ta lại có thể chia xẻ những việc thiện đã làm. Chúng ta có thể công bố danh sách những tổ chức từ thiện được nhận tiền cúng dường. Ở lò thiêu, trước khi đẩy quan tài vào lò chúng ta cũng có thể có một lễ tưởng niệm có ý nghĩa. Những câu kinh Phật có ý nghĩa có thể được đọc lên, về lễ vô thường của cuộc đời, về cái chết không thể tránh khỏi, và về sự cần thiết phải sống một cuộc đời tốt, phải hành thiện và phục vụ đồng bào. Nếu bài điều văn được viết trước và đọc to cho mọi người nghe thì càng giúp cảm hóa người nghe hơn. Hay nhất là một vị sư làm lễ tưởng niệm này, nhưng nếu không được thì một người lớn tuổi trong gia đình cũng có thể đứng ra làm được.

Sau khi hỏa thiêu, chúng ta nên làm gì với tro cốt người chết? Tôi nghe nói thông thường theo Phật giáo Miền điện thì tro người chết để lại cho nhân viên lò thiêu dọn dẹp. Thân nhân không đến nhận tro vì người ta tin rằng khi vừa chết người thân họ đã tái sinh tức thì, và cái thân xác để lại chỉ là cái vỏ trống không. Tuy nhiên người Hoa ở Mã lai thì gửi hũ tro ở các chùa hoặc tháp có trả phí tốn khá đắt. Quan điểm riêng của tôi là giữ tro không có lý gì cả vì chuyện đó chẳng phục vụ cho mục đích gì, vì không cần phải cúng lễ gì trước hũ tro cả. Vì theo đạo pháp chúng ta đã biết tro chỉ là phần tử vật chất vô tri vô giác trong khi tâm thức đã được tái sinh trong một cơ thể khác ở một cõi nào đó. Do đó tôi đồng ý với Phật giáo Miền điện là thiêu xong thì để tro lại luôn. Nếu chúng ta muốn nhớ và vinh danh người chết chúng ta nên sống một cuộc đời tốt đẹp và làm điều thiện để tưởng nhớ người đó. Trong ngày giỗ cũng vậy, chúng ta có thể đi cúng chùa hoặc cho từ thiện.

Tất cả những đề nghị về tang lễ mà tôi nêu ra trên đây đều có ý nghĩa và quan trọng hơn những tục lệ hiện tại. Nhưng dĩ nhiên người đọc có quyền quyết định theo ý mình. Đây chỉ là những cảm nghĩ của tôi, cách nhìn của tôi. Tôi hiểu người khác có thể cảm nghĩ khác hẳn. Họ có thể không đồng ý với tôi và họ có toàn quyền như vậy. Vì tôi luôn luôn tin rằng không ai có quyền áp đặt quan điểm của mình lên người khác. Chúng ta có đầu óc riêng và phải được quyền suy nghĩ và quyết định cho chính mình.

Vì vậy cho nên tôi phải làm thật sáng tỏ nơi đây rằng tôi không áp đặt quan điểm của tôi lên ai. Tôi chỉ diễn đạt và chia xẻ quan điểm của tôi mà thôi, và tôi để mỗi người quyết định cho chính mình là họ có tin theo hay không. Mỗi người phải tự do làm theo ý mình. Hơn nữa, khi quyết định về tang lễ sau khi người thân chết, gia đình phải bàn tán và đồng tình. Do đó tốt hơn hết là trước khi chết chúng ta nên nói rõ mình muốn tang lễ như thế nào. Và nên viết ra giấy trắng mực đen, ký tên và có người chứng. Lúc đó thì sẽ không còn tranh cãi sau khi người thân chết. Gia quyến cần tôn trọng và làm theo ý nguyện đó.

Dĩ nhiên những sự gợi ý của tôi không phải là đầy đủ, không bao hàm mọi chi tiết và khía cạnh của một đám tang. Đây chỉ là một cái khung gợi ý sơ sài, để gợi thêm suy nghĩ. Có thể có những cách khác nữa. Do đó có lẽ tốt hơn cả là một nhóm tín đồ Phật giáo có uy tín và đồng quan điểm cùng ngồi xuống và phác họa một tang lễ Phật giáo bao trùm mọi khía cạnh

và chi tiết, và giải đáp mọi thắc mắc có thể nêu lên. Trước hết, cần phải xem xét lại các thủ tục đám tang hiện tại. Các tục lệ đó là gì? Có nghĩa gì? Chúng ta có biết và hiểu rõ những điều mà chúng ta làm theo hay không? Tại sao chúng ta thi hành những tục lệ đó? Các tục lệ đó có hợp lý không? Có phù hợp với Phật pháp không? Hay đó chỉ là những tục lệ mê tín hay những tục lệ không đi đôi với pháp của đức Phật dạy?

Theo cái nhìn của tôi, nhiều tục lệ hiện tại ở các nhà người Hoa theo đạo Phật không thể đi đôi với Phật pháp. Có vẻ như là nhiều người theo các nghi thức tang lễ mà không hiểu ý nghĩa của các nghi lễ đó là gì. Trong đám tang, họ đều thật bối rối và khổ đau. Họ chỉ làm theo những gì người khác bảo bởi vì đó là truyền thống và họ không thể nào đi ngược lại vì sẽ bị chỉ trích và buộc là bất hiếu v.v... Do đó không có một sự tham gia có ý nghĩa nào. Đối với tôi, mọi việc thật là thảm hại. Tất cả chỉ là sự thiếu hiểu biết và buông xuôi.

Như vậy một nhóm tín đồ Phật giáo có uy tín xem xét lại các tục lệ nghi thức này và có thể đề ra những thủ tục khác có ý nghĩa hơn và phù hợp với Phật pháp. Chi tiết về tang lễ với nhiều phương thức tùy trường hợp cần được đề ra sau khi nhóm này nghiên cứu kỹ càng tình trạng hiện tại ở địa phương. Sau đó có thể xuất bản một cuốn sách với mọi chi tiết về tang lễ với những lựa chọn tùy ý tang chủ. Một dự án như vậy rất là hữu ích cho cộng đồng Phật giáo vốn rất bối rối không biết thế nào là một tang lễ Phật giáo đúng đắn.

### ***Về phần tôi***

Về tang lễ của chính tôi, tôi đã suy nghĩ kỹ về việc tôi muốn giải quyết thân xác tôi như thế nào sau khi chết. Thân xác sau khi chết thật ra chẳng có gì khác hơn là một thân ma, sẽ trở về với đất cát. Vậy tôi có thể làm một việc thiện cuối cùng với thân xác đó, đó là hiến tặng nó cho bệnh viện. Bác sĩ có thể mổ lấy con người từ mắt tôi để cho người mù được sáng mắt. Hãy tưởng tượng niềm vui sướng của người mù được thấy trở lại, và món quà đó quý giá như thế nào đối với người mù đó. Và tưởng tượng tôi cũng sẽ sung sướng như thế nào nếu biết được tôi đã cho người đó món quà của thị giác. Món quà đó chẳng phải là hy sinh gì của tôi, vì thân xác không còn sử dụng gì nữa sau khi chết. Cho nên tôi nên làm một việc thiện cuối cùng trước khi nó tan rã.

Nếu có thể được thì các bác sĩ cũng nên mổ lấy tim, thận, phổi, gan, và bất kỳ cơ quan nào của tôi sau khi chết để ghép cho người khác. Và cái gì còn lại thì cũng giúp ích cho sinh viên y khoa. Họ có thể thực tập mổ xẻ xác tôi, và khi xong rồi họ thanh toán như thế nào cũng được. Có thể nó trở thành phân bón nuôi một cây con trở thành một cây to có hoa đẹp và bóng mát. Với cách đó thì cũng không ai phải lo làm tang lễ gọi là đàng hoàng cho tôi. Mọi người cứ việc để xác tôi ở bệnh viện để họ làm gì tùy ý. Như vậy mọi việc đều dễ dàng cho mọi người. Không ai phải bận tâm nữa, không ai phải phiền toái không cần thiết vì tôi.

Và nếu có ai đó muốn tôi được một tang lễ đàng hoàng và đến thăm viếng một lần cuối, tôi sẽ nói: Xin đừng bận tâm về chuyện đó. Tôi không phải là người cần đám tang. Nhưng nếu bạn thật sự muốn nhớ đến tôi, thì đi làm một việc thiện đi. Làm bất cứ một việc thiện nào để tưởng đến tôi. Sống một cuộc đời tốt lành. Hãy quan tâm và chia sẻ với mọi người. Hãy tha thứ và thương yêu. Hãy rộng rãi và bao dung. Hãy tử tế và dịu dàng. Đó là tất cả những gì tôi yêu cầu. Việc đó sẽ làm tôi rất vui sướng - biết được rằng tôi đã truyền bá được lời nhắn nhủ tốt lành và có được ảnh hưởng tốt với người khác.

-ooOoo-

## **CÁI CHẾT CỦA CHÚNG TA NÊN THẬT THANH THẢN**

Một ngày nào đó tất cả chúng ta đều phải chết. Cái chết của chúng ta nên thật thanh thản và yên bình. Cho nên khi có người sắp chết chúng ta nên cố làm sự ra đi của họ càng thanh thản

đẹp để chừng nào càng tốt chừng đó. Vâng, bạn có ngạc nhiên là cái chết có thể đẹp để không? Nếu có, đó là vì chúng ta thường có ác cảm với cái chết. Chúng ta sợ đau đớn và không biết chuyện gì sẽ xảy ra sau khi chết. Rồi còn có sự quyến luyến với người thân khiến tim chúng ta đau khổ vì sự chia cách.

Tuy nhiên chúng ta nên nhận ra rằng sự hiểu sai và thái độ sai của chúng ta chính là nguyên nhân của sự khổ. Chúng ta chưa hiểu sâu xa đạo pháp. Chúng ta chưa thấu hiểu cái đặc tính của tâm và thân là vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta chưa học được làm sao để buông trôi và chấp nhận điều không thể tránh được.

Khi đi mẫu của đức Phật Maha Pajapati Gotami sắp chết ở tuổi rất thọ là 120, tôn giả A nan (Ananda) và các Tỷ kheo ni khóc. Bà Tỷ kheo ni Maha Pajapati Gotami dịu dàng quở: "Tại sao các con khóc. Các con không thấy cái thân xác này của ta đã quá già và lụ khụ rồi chăng? Nó như là một ổ rần, một trung tâm bệnh tật, một viện già nua chết chóc, một nhà đau khổ. Ta đã mệt mỏi với cái thân xác như chết này rồi. Nó chỉ là một gánh nặng cho ta. Ta đã mong được giải thoát Niết bàn từ lâu lắm rồi. Và ngày hôm nay ước nguyện của ta sắp thành. Cái chết của ta thật sự là một điều hạnh phúc. Đây là lúc ta được dịp hải lòng và sung sướng. Vậy tại sao các con lại khóc?"

Đức Phật, lúc sắp nhập diệt giữa chốn thiên nhiên dưới hai tầng cây sala trong rừng, cũng báo A nan đừng khóc lúc ngài nhập diệt. Ngài nói người nào có trí tuệ và lòng thanh tịnh sẽ chấp nhận sự thật là cái chết và sự xa lìa tất cả những gì mình thương yêu là điều không thể tránh khỏi. Đức Phật nhắc nhở rằng chúng ta phải thiên tập tinh giác để đạt được trí tuệ, và trí tuệ này sẽ giúp chúng ta đối diện cái chết với sự thanh thản. Ngài nói với chư tăng: "Cho nên các ông phải tự tu tập chính mình: Chúng ta phải gặp cái chết với sự tỉnh giác và trầm tĩnh." Và lời nói cuối cùng của đức Phật là: "Mọi pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tận lực, liên tục chuyện cần."

Những người đã có một cuộc sống đẹp có thể có một cái chết đẹp. Hôm nọ tôi đọc được một bài tường niệm rất cảm động trong báo: "Khi bà trút hơi thở cuối cùng và bước vào cuộc sống vĩnh hằng, mặt bà sáng hẳn lên và môi bà nở một nụ cười đẹp. Di phước F. thấy được bèn kêu lên: 'Xem kia, bà đang thấy Chúa...'" Tôi có tình cờ biết về người đàn bà này, theo đạo Ki Tô, và bà đã chết một cái chết quá đẹp. Bà có tánh tình hiền lành dịu dàng và luôn luôn quan tâm đến người khác. Người ta nói với tôi rằng lúc làm cô giáo bà luôn tìm những học sinh thật kém để dạy kèm và khuyến khích thêm. Gia đình bà và mọi người biết bà đều thương yêu quí mến bà. Tôi được biết bà dịu dàng thương yêu mọi người đến độ người ta xem đời bà như đời một vị thánh.

Một khi đã sống một cuộc đời cao đẹp như vậy, thật chẳng ngạc nhiên chút nào khi bà chết một cái chết đẹp. Tôn giáo có thể khác biệt nhưng như đức Đạt lai Lạt ma người được giải Nobel Hòa bình đã nói: "Tâm từ là tinh túy của mọi tôn giáo." Tôi luôn tin chắc rằng nếu chúng ta đã sống một cuộc đời tốt thì khi chết chúng ta sẽ chết một cái chết đẹp cho dù chúng ta theo Phật giáo, Thiên chúa giáo, Ấn độ giáo, Hồi giáo hay bất cứ tín ngưỡng nào khác. Như đức Phật đã nói, hành động làm nên con người. Trong chiều hướng đó tôi thường nói với các Phật tử rằng tha làm một người tốt đạo Thiên chúa hay đạo Hồi còn tốt hơn là làm một người xấu đạo Phật. Cho nên, những người tốt đạo Thiên Chúa khi chết có thể thấy Chúa hoặc thấy ánh sáng. Còn người đạo Phật có thể thấy hình ảnh tinh thần của đức Phật, của các bậc A la hán, các bậc thánh, các cõi trời và ánh sáng rạng rỡ.

Ông Jack Kornfield, một thầy dạy thiền Minh sát người Mỹ, có lần kể lại trong tạp chí *Inquiring Mind* chuyện ông thăm bác sĩ Howard Nudleman, một nhà giải phẫu và thiên sinh rất hiền từ, một ngày trước khi ông bác sĩ này chết vì bệnh ung thư. Ông nhớ lại khi bước vào phòng ông Howard giống như bước vào một đền thờ. Và khi ông nhìn ông Howard, ông

Howard cho ông một nụ cười, một nụ cười hiền hậu đến độ ông Kornfield sẽ không bao giờ quên được trong suốt cuộc đời còn lại.

Vâng, tôi chắc chắn những chuyện cảm động về những cái chết đẹp của những con người đẹp có rất nhiều. Do đó, cái chết cũng có thể là một kinh nghiệm đẹp. Khi chúng ta đã sống một cuộc đời tốt và thân thể này trở nên yếu đuối bệnh hoạn, chúng ta có thể đổi diện cái chết một cách thanh tịnh, vì biết rằng mình đã có một cuộc đời tốt đẹp và đã đến lúc mình phải lên đường.

Cho nên khi một người thân gần từ trần, chúng ta nên hiểu và cho phép người đó ra đi một cách yên bình. Chúng ta nên làm sự ra đi đó càng thanh thản và đẹp đẽ càng tốt. Dĩ nhiên, chúng ta không nên khóc lả. Điều đó chỉ làm khó thêm cho người sắp chết. Nếu người đó là một Phật tử hiểu biết và còn chút hơi sức để nói được, người thân có thể dịu dàng khiển trách chúng ta như đức Phật đã làm: "Nhưng em ơi tại sao em khóc? Đức Phật đã chẳng dạy chúng ta bằng nhiều cách là việc chia lìa trên đời là không tránh khỏi được đó sao? Tại sao cái gì phải tan rã không được tan rã? Điều đó không thể có được. Do đó chúng ta nên suy nghiệm thật kỹ Phật pháp. Em ơi, cái thân xác này không phải của chúng ta. Cái tâm trí này không phải của chúng ta. Chúng đến và đi tùy duyên. Chúng ta phải thực hành tỉnh giác thật sâu để thấy được điều này, để mà khi không còn dính mắc nữa chúng ta có thể được giải thoát khỏi sinh và tử. Em ơi, em phải mạnh mẽ hơn. Ngay cả khi anh xa rồi em anh muốn nhắc với em những lời cuối cùng đức Phật nói với tất cả chúng ta: 'Mọi pháp hữu vi đều vô thường. Do đó, Như Lai khuyên, hãy tận lực, liên tục chuyên cần.'"

Vâng, mọi Phật tử nên nhớ đến lời cuối đức Phật nhắc chúng ta phải cố gắng lên không mệt để đạt được trí tuệ và giải thoát chúng ta khỏi vòng sinh tử. Một người thiền phải thiền quán cho đến cùng. Ông ta có thể quan sát hơi hít vào thở ra hoặc bụng phồng xẹp khi thở hít. Nếu gặp phải khó khăn ông ta có thể biết, ghi nhận những khó khăn đó không với sự sợ hãi lo âu mà với sự yên tĩnh bình thản của tâm thức. Ông có thể quan sát những cảm giác đau đớn và chịu đựng được một chút dù cảm giác đau rất mạnh. Ông có thể tự nhắc nhở chúng chỉ là những cảm giác mà thôi, cho dù là những cảm giác khó khăn. Ông cũng có thể thấy chúng là vô thường, và chúng nổi lên và biến mất liên tục. Ông có thể hiểu và không bám víu vướng mắc vào cái thân xác mình. Ông biết cả thân và tâm sinh và diệt tùy theo điều kiện. Ông có thể suy nghiệm: "Cái tâm và thân này không phải của ta. Chúng chưa hề thuộc về ta. Chúng nổi lên vì duyên, và khi hết duyên, chúng sẽ mất đi. Cũng vậy, con mắt này không phải của ta, cái tai này không phải của ta, cái mũi này không phải của ta... Cơ thể này cấu tạo từ bốn phần tử là đất, lửa, nước và khí đại diện cho các tính chất của vật chất, của cứng, mềm, sức ép, sức căng, nóng, lạnh, v.v... Chừng nào còn năng lực nghiệp để kéo dài sự sống của ta trên cuộc đời này, cái thân thể này sẽ còn sống. Khi năng lực nghiệp cho cuộc đời này hết cạn, thì thân thể này sẽ chết, và một tâm thức mới chịu mọi duyên nghiệp của cái thân thể cũ vào lúc chết sẽ nổi lên ở một tâm thức mới. Nếu ta đã đắc quả A la hán, ta sẽ không cần thiết phải tái sinh nữa. Nhưng nếu ta chưa đạt được mức đó nhưng đã sống một cuộc đời tốt, ta không sợ một kỳ tái sinh tới. Ta có thể nhận một sự hiện hữu mới dưới hình thức một người phước đức thông minh hoặc một vị thánh, và từ đó tiếp tục con đường phát huy cho đến khi ta đạt được cứu cánh Niết bàn, chấm dứt sinh tử." Khi suy nghiệm như vậy, một người hành thiền có thể trở nên rất trầm tĩnh và vững chãi, rất an bình. Người đó còn có thể cười vào cơn đau của mình và mỉm cười với những người ở chung quanh mình. Với tinh thần an bình như vậy, những cảm giác đau đớn thân thể có thể ngưng lại. Người đó có thể chết trong thanh tịnh và an bình, nhẹ nhàng trút hơi thở cuối cùng.

### *Những giọt nước mắt vui sướng*

Khi Trưởng giả Cấp Cô Độc (Anathapindika), nhà hảo tâm và thí chủ cho tăng đoàn, sắp chết, môn đệ chính của đức Phật là Xá Lợi Phất đến giảng cho ông nghe về sự không dính mắc. Ngài Xá Lợi Phất nhắc ông Cấp Cô Độc rằng cuộc đời chỉ là một tiến trình tùy duyên, và

trong cái tâm và thân tạm bợ này không có gì đáng phải bám víu vào cả. Ngài Xá Lợi Phất nhắc qua một danh sách liệt kê đời bao gồm những gì, và cho thấy tất cả đều là những điều phù du không thể níu kéo được, do đó ông Cấp Cô Độc không nên chộp vào những vật thể nhìn bằng mắt, âm thanh nghe bằng tai, mùi hương ngửi bằng mũi, vị ăn nếm bằng miệng, cảm giác sờ bằng thân thể, và cái ý thức vốn tùy vào các giác quan đó. Ông Cấp Cô Độc không nên chộp vào ý thấy, ý nghe, ý ngửi, ý nếm, ý sờ, và ý nghĩ. Ông cần hiểu cái tính cách vô thường của chúng và quan sát chúng nổi lên rồi qua đi, mà không cần phải bám víu hoặc cưỡng lại chúng.

Cũng vậy ông Cấp Cô Độc không nên chộp lấy sự tiếp xúc tùy thuộc vào mắt và hình ảnh, tai và âm thanh, v.v... Ông không nên bám theo cái cảm giác, dù thích thú hay khó chịu, nổi lên tùy tiếp xúc giác quan. Ông cần phải đối xử với tất cả các cảm giác bằng sự bình thân, lòng biết rõ cái chân tướng vô thường, vô mãn, vô ngã của chúng. Cơ thể cấu tạo bằng bốn thành phần lực kéo, lực động, lực kết, và nhiệt độ. Tâm tạo bằng cảm xúc, nhận thức, hoạt động tinh thần, và ý thức. Tất cả đều vô thường và thay đổi liên tục. Ngài Xá Lợi Phất khuyên ông Cấp Cô Độc không nên dính mắc vào bất cứ thứ nào. Trên thế giới không có một cái gì được gọi là trường cửu. Theo ý nghĩa tuyệt đối thì không có cái ngã trong tâm thức và thân xác này, do đó không có cái gì để ông Cấp Cô Độc níu kéo.

Khi nghe xong bài pháp sâu sắc này, một niềm vui và an bình lớn lao đã bao trùm lấy ông Cấp Cô Độc. Ông bật khóc. Ngài A Nan, thị giả của đức Phật, có mặt lúc đó đã lấy làm ngạc nhiên và hỏi tại sao ông khóc. Có phải vì ông không chịu đựng nổi cơn đau chăng? "Không," ông Cấp Cô Độc trả lời. Không phải vậy, mà là vì bài pháp quá tuyệt vời làm ông xúc động đến tận cùng. "Con chưa bao giờ cảm xúc như vậy trong suốt cuộc đời. Vì vậy mà con khóc," ông nói với ngài A Nan và Xá Lợi Phất. Những giọt nước mắt của ông không phải là nước mắt khổ đau, mà là nước mắt vui sướng - nỗi vui sướng được nghe và hiểu một cái pháp sâu xa như vậy.

Ông Cấp Cô Độc hỏi tại sao những bài pháp này không được truyền giảng cho người thường. Ngài Xá Lợi Phất trả lời rằng đó là vì người thường không cảm nhận được pháp sâu xa này, vì họ quá dính mắc vào nhiều dục lạc ở đời. Ông Cấp Cô Độc phản đối, cho rằng cũng có những người có thể hiểu và cảm nhận được pháp cao diệu này, và sẽ bị thiệt thòi vì không được nghe giảng. Ông xin ngài Xá Lợi Phất nên thường xuyên giảng pháp về không dính mắc cho những người khác nữa.

Sau đó không bao lâu thì ông Cấp Cô Độc chết. Vì cái chết của ông an bình và ông đã sống một cuộc đời tốt đẹp nên đức Phật nói ông đã được tái sinh vào cung Trời Tusita (Đạo Lợi). Là người đã chứng Sơ quả (Tur Đà Hoàn) ông Cấp Cô Độc sẽ chứng đắc giác ngộ hoàn toàn trong vòng bảy kiếp, và như vậy được giải thoát khỏi vòng luân hồi.

Cũng có những câu chuyện kể về các vị Tỳ kheo thời xưa đã chứng quả A la hán (giác ngộ hoàn toàn) ngay lúc sắp chết. Do đó thiên sinh ngày nay có thể hành thiền cho đến phút cuối, vì biết đâu họ có thể ngộ được lẽ vô thường, khổ và vô ngã, và vào phút tử trần có thể còn nhập được cõi thánh không chừng.

Một người tập thiền cũng có thể tóa ra từ bi tâm. Ngay trong lúc sắp chết, người ấy có thể phát tâm từ bi tới mọi chúng sinh. "Xin cho mọi chúng sinh đều hạnh phúc. Xin không ai bị hiềm nguy. Xin không ai bị đau khổ tâm thân... đau khổ thể xác... xin mọi chúng sinh tự bảo trọng một cách hạnh phúc." Chết với những ý nghĩ cao thượng yêu thương mọi chúng sinh như vậy là một cách chết cao thượng. Trong bản *Visuddhimagga*, một cẩm nang cổ điển Phật giáo về thiền, có nói rằng một người có thói quen phát tâm từ bi sẽ chết một cách an bình như thể là đi vào một giấc ngủ thú vị. Và nếu người đó chưa chứng quả A la hán và phải tái sinh thì cũng tái sinh trong một cung trời.

Vâng, một người tu thiền không phải sợ chết. Người đó có thể rời bỏ cái xác thân và cái tâm thức một cách thanh tịnh vì biết rằng sống và chết chỉ là hai mặt của một đồng tiền, vì hiểu rằng trong khi sống chúng ta cũng đang chết dần từng phút một, ta cứ chết từng một khoảng khắc trôi qua rồi ta tái sinh trong khoảng khắc mới kế tiếp. Hiện tượng tinh thần và thể xác liên tục trôi lên rồi qua đi. Không có gì giữ y nguyên dù chỉ là một giây. Điều này cũng đã được chứng minh trong cơ học lượng tử khi người ta khám phá các phân tử hạ nguyên tử tan biến với tốc độ 10 lũy thừa 22 lần cứ mỗi một giây trôi qua. Đức Phật cũng có nói các hiện tượng tinh thần và vật chất liên tục nổi lên và chìm xuống. Chừng nào chúng ta chưa tiêu diệt được cái năng lực nghiệp chướng luân hồi bằng cách dứt bỏ mọi tham sân si, chúng ta sẽ phải còn tái sinh. Chết trong kiếp này chỉ có nghĩa là kết thúc quãng đời của thân và tâm trong kiếp này. Nhưng ngay lúc cái tâm thức ra đi vào giây khắc chết, một cái tâm thức mới xuất hiện tức thì vào một thân xác mới tùy theo nghiệp và hành động của người đó trong kiếp trước. Như vậy một người tu thiền nếu hiểu rằng cái tâm thức vào giây khắc chết về căn bản không khác gì tâm thức vào bất cứ giây khắc nào khác thì sẽ không sợ hãi. Người đó có thể đối diện phút cuối cuộc đời mình một cách tỉnh giác và chừng chạc theo như lời dạy của đức Phật.

### ***Tạo không khí thật thanh tịnh***

Khi chúng ta muốn tạo một không khí thanh tịnh cho một người sắp chết, chúng ta cần biết sở thích người đó là gì, cái gì thích, cái gì không thích. Chẳng hạn, ông đó có thể thích bông hoa. Khi đó chúng ta nên có nhiều hoa trong phòng để cạnh giường. Ông có thể thích từ trần trong căn phòng âm cúng của mình, trong bối cảnh quen thuộc và bình an cho mình. Vậy nếu có thể được, ông nên trải giờ phút cuối đời ở tại nhà thay vì ở bệnh viện. Nhưng nếu điều đó không thể làm được và cần phải có sự săn sóc của bệnh viện, chúng ta nên cố tạo bối cảnh trong bệnh viện càng riêng tư và an bình bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu. Một phòng bệnh riêng là tốt nhất nhưng không phải ai cũng có điều kiện trang trải. Dù cho chỗ đó là gì, chúng ta cũng nên tạo khung cảnh càng bình an càng tốt.

Ông có thể có một tượng hình Phật nhỏ mà ông thích hướng nhìn. Nếu vậy chúng ta có thể đặt tượng hình cạnh bình hoa ở đầu giường. Về mặt thanh tịnh của hình Phật có thể làm người ta rất an tâm. Khi nhìn vào hình Phật, người ta được nhắc nhở đến sự sáng suốt và lời dạy của đức Phật. Và điều đó có thể đem lại sự thoải mái và an bình, nhất là vào lúc cần thiết nhất. Căn phòng cũng nên sạch sẽ và âm cúng. Người sắp chết có thể muốn cái giường mình đặt nhìn ra cửa sổ để có thể thấy được cây cối, dễ làm cho con tim dịu lại. (Đức Phật chẳng hạn, cũng chọn nhập diệt trong khung cảnh thiên nhiên, dưới tàng hai cây sala đang ra hoa trong rừng Kusinara.)

Nếu rui người sắp chết mất điềm tĩnh và có dấu hiệu sợ hãi, lo lắng hoặc đau đớn, thân nhân cần trấn an ông. Chẳng hạn như, người vợ có thể nắm tay hoặc dịu dàng vuốt trán, nói với chồng những lời lẽ dịu ngọt và an ủi. Người vợ có thể dịu dàng nhắc nhở đạo pháp, khuyên chồng cần giữ tâm thân yên tĩnh và hành thiền. Bà có thể trấn an ông rằng đừng lo cho vợ và con cái, rằng bà đã biết đạo pháp và sẽ sống theo đạo pháp. Bà sẽ biết cách để tự lo cho mình và cho con cái. Bà có thể nhắc rằng vật sở hữu, những người thân yêu và tâm thân nói cho cùng đều không phải là của ta. Chỉ có hành động của chúng ta là vật sở hữu đích thật của chúng ta và sẽ đi theo ta. Bà có thể nhắc với chồng về cuộc đời tốt đẹp mà ông đã sống, về sự săn sóc chu đáo mà ông đã lo cho cả gia đình, và nhiều điều thiện mà ông đã làm. Nhớ lại những điều đó, và hiểu được đạo pháp, ông có thể mạnh dạn trở lại. Ông có thể mỉm cười và thấy an bình. Cái chết không còn đáng sợ đối với ông nữa.

Dĩ nhiên, chuyện vừa nói ở trên chỉ là một trong những trường hợp có thể xảy ra. Khi lúc đó đến thì không ai có sẵn bài bản để làm theo. Nhưng nếu một người hiểu được đạo pháp, người đó có thể đáp ứng theo trực giác, và tùy hoàn cảnh lúc đó, nói và làm điều thích hợp để giúp người thân chết một cách bình yên.

Vào thời của đức Phật, bà Nakulamata, vợ của ông Nakulapita, đã làm đúng như thế: bà trấn an chồng lúc ông sắp từ trần. Bà nói: "Minh ơi, đừng chết mà đem theo bất cứ sự ân hận hay dính mắc nào. Đức Phật đã dạy rằng chết như vậy là không sáng suốt." Vì hiểu tánh của chồng, bà nói tiếp: "Minh ơi, mình có thể đang nghĩ là khi mình ra đi rồi, em sẽ không đủ khả năng nuôi con hoặc giữ gia đình được tồn tại. Đừng nghĩ như vậy, vì em rất giỏi quay vại, chải len. Em có thể nuôi con và gìn giữ gia đình. Vậy mình cứ yên lòng đi."

Và bà trấn an chồng là bà sẽ luôn sống đạo hạnh và tu đạo đến khi giác ngộ. Và nếu ai nghi ngờ thì cứ để họ đến hỏi đức Phật, vì bà tin ngài sẽ biểu lộ lòng tin tưởng nơi bà. Nghe được tất cả những lời trấn an này, ông Nakulapita chẳng những không chết mà còn cảm thấy khỏe hẳn ra, không còn bị bệnh nữa! Sau này, khi cặp vợ chồng đắm thắm này đến gặp đức Phật, ngài nói với Nakulapita rằng ông rất may mắn có được một người vợ như vậy. "Con thật có phước lấy được Nakulamata là người thương yêu lo lắng cho con như vậy, chỉ muốn cho con được hạnh phúc và có thể khuyên nhủ con lúc khủng hoảng."

Thân nhân cũng nên làm hết sức mình để hỗ trợ người sắp chết. Như đã nói ở phần trước, thân nhân không nên khóc lóc vì như vậy sẽ gây khó khăn cho người sắp chết. Nhưng nếu khó có thể tự kiềm chế được mình thì thân nhân cũng nên suy nghĩ về đạo pháp. Họ có thể suy niệm rằng cái chết và cái sống không thể rời nhau. Hễ có sống thì phải có chết. Đó là một điều mà ai cũng nên chấp nhận một cách bình thường. Ngoài ra khi mà thân xác thật già yếu và bị nan y, thì được "giải thoát" là một điều nhẹ nhõm. Người đó sẽ sướng hơn khi có một kiếp mới. Suy nghĩ một cách hiểu biết như vậy, thân nhân cũng có thể kiềm giữ được và giúp đưa người chết ra đi một cách đàng hoàng thanh thản.

### ***Khoảnh khắc ý niệm cuối cùng***

Khoảnh khắc ý niệm cuối cùng hay khoảnh khắc lia đời được coi là vô cùng quan trọng. Nếu một người chết với sự sợ hãi, tức giận, tiếc nuối hoặc bất cứ một tâm trạng bất thiện nào khác, thì sẽ bị một kiếp tái sanh xấu. Nhưng nếu người đó chết với bình an, trí tuệ, với tinh giác và thanh thản, thì sẽ được kiếp tái sanh tốt. Thông thường một người sống một cuộc sống đạo đức thì khoảnh khắc ý niệm cuối cùng sẽ đương nhiên là một ý niệm thiện. Những điều tốt mà người đó đã làm có thể sẽ hiện ra trước tâm thức. Hoặc có người sẽ thấy hình ảnh nơi mình sắp đến, chẳng hạn cảnh trời và cảnh người đẹp tuyệt. Ngược lại nếu một người đã sống một cuộc đời ác độc, thì những hành động độc ác đó, hoặc cảnh địa ngục và diêm xấu, sẽ hiện ra trước mắt. Tuy nhiên trên đời không ai tốt hết hoặc xấu hết; chúng ta ai cũng có lẫn lộn xấu tốt. Nhưng nếu tính chung chúng ta sống tương đối tốt thì chúng ta có thể vững tin là chúng ta sẽ được kiếp tái sanh tốt.

Nếu chúng ta hiểu được lẽ sống chết, chúng ta có thể đối diện cái chết với sự vững tâm và thanh thản. Như đã nói trên, chúng ta có thể thiền định cho đến phút chót, giữ vững sự tinh giác và diêm tĩnh. Nếu đã sống một cuộc đời tương đối tốt và lại còn có thể giữ được tinh giác trước cái chết, chúng ta có thể vững tin là sẽ được tái sinh kiếp tốt - trở lại cõi người hay lên cõi trời. Chúng ta cũng hy vọng, ở bất cứ kiếp tái sinh nào, sẽ sớm chấm dứt luân hồi, để chúng ta không còn phải tái sinh và được hưởng cực lạc của cõi Niết bàn.

Đôi khi một câu hỏi được đặt ra: Nếu một người không giữ được tinh giác, nhất là khi người đó chưa từng được học thiền, thì sao? Nếu trường hợp người đó chết lúc hôn mê thì sao? Hoặc nếu chết thình lình vì tai nạn thì sao? Theo sự hiểu biết của tôi về kinh Phật dạy, tôi nghĩ rằng nếu người đó sống một cuộc đời tốt lành thì đa phần vào lúc chết người đó sẽ có khoảnh khắc ý niệm cuối cùng cũng tốt lành và được một kiếp tái sinh tốt. Nghiệp của chúng ta là chỗ nương tựa thật sự của chúng ta, cho nên tổng lượng việc thiện chúng ta đã làm sẽ đưa chúng ta vào một kiếp tái sinh tốt. Đó chính vì vậy cho nên chúng ta cần có một cuộc sống tốt lành lúc chúng ta còn sống, chứ đừng chờ tới lúc gần chết, vì như vậy sẽ quá trễ. Nhưng nếu vì trong cuộc sống chúng ta có làm cả việc xấu lẫn việc tốt, có thể chúng ta sẽ không khéo léo và chỉ

hồi tưởng những hành động xấu thay vì hành động tốt vào giây phút từ trần. Vì vậy cho nên giữ vững tinh giác là rất quan trọng và rất hữu ích. Với tinh giác, những ý nghĩ bất thiện sẽ không có thể xâm nhập vào tâm thức chúng ta và chúng ta có thể lia đời một cách yên tĩnh, bình an. Tinh giác có một giá trị tuyệt vời như vậy - giúp chúng ta lúc sống lẫn lúc chết - thì tại sao chúng ta không bồi đắp và phát triển nó triệt để trong lúc chúng ta còn sống?

-ooOoo-

## SUY NGHIỆM VỀ CÁI CHẾT

Trong khi chúng ta còn sống chúng ta nên thỉnh thoảng suy nghiệm về cái chết. Đứng ra chúng ta nên nghiệm về nó hàng ngày. Đức Phật khuyên nên nghĩ về cái chết thường xuyên vì làm vậy có nhiều cái lợi. Chúng ta hãy xem suy nghiệm về cái chết thì được lợi như thế nào.

Trước tiên, chúng ta cần nói rõ rằng suy nghiệm về cái chết không có nghĩa chúng ta phải trở nên buồn rầu, sợ hãi, bệnh hoạn, hoặc ngã lòng, chỉ muốn tự tử. Không, trái lại khi nghiệm một cách hiểu biết về cái chết chúng ta càng có thể sống một cách hiểu biết và từ bi hơn.

Thí dụ, mỗi khi bực mình khó chịu, tôi thường suy nghiệm như thế này (nếu tôi không bị mất tinh giác lắm): *Đời sống rất ngắn, ai cũng sẽ chết đến nơi. Vậy gây gổ cãi nhau với người khác thì được ích lợi gì? Nổi con nóng giận thì được ích lợi gì? Hoàn toàn không được gì cả. Tốt hơn là mình nên giữ lòng bình an. Cãi nhau hay nổi nóng không giải quyết vấn đề, mà chỉ tạo thêm hận thù phiền toái. Nghĩ như vậy giúp tôi nguôi lại, tự kiểm soát lấy mình không để bị cảm giác sai lời cuốn, và quan hệ với người khác nhẹ nhàng khéo léo hơn. Đương nhiên điều này không phải luôn luôn dễ làm và đôi khi (có lẽ rất nhiều khi) tôi quên đi và bị vương vào những đại ngôn và xúc cảm quá mức, nhưng khi tôi đã tự nhắc được mình về sự ngắn ngủi của cuộc đời và sự phi lý của việc nổi nóng, tôi nguôi lại và ăn nói với sự dịu dàng và tự chế.*

Cũng vậy, khi tôi bị kích động hoặc lo lắng về một chuyện gì đó, tôi tự hỏi lo lắng bòn chôn có được ích gì. Cuộc đời sẽ trôi qua và cái chết chờ đón tất cả mọi người. Không ai trên thế giới này có thể thoát được cái chết. Cái chết làm bình đẳng tất cả mọi người. Do đó, khi còn sống thì tôi nên sống cách tốt nhất mà tôi có thể làm được, tức là sống theo đạo pháp, sống với tinh giác, sống từng giây phút một, từng ngày một, làm hết sức của mình cho ngày đó. Nghĩ mình mẫn như vậy thì tôi sẽ bỏ qua mọi lo lắng và sống một cách nhẹ nhàng hạnh phúc hơn.

Hơn nữa, chúng ta có thể suy luận rằng dù có lo hay không lo, tất cả chúng ta đều sẽ già và chết. Vậy thà chúng ta già mà không lo lắng thì chẳng hay hơn không! Đó là điều sáng suốt hơn. Không ai có thể chối cãi sống không lo là sướng. Ngược lại lo nhiều làm chúng ta rút ngắn tuổi thọ, gây thêm bệnh và chết sớm. Nghĩ được như vậy cũng giúp chúng ta bỏ qua mọi lo lắng và sống hạnh phúc hơn. Do vậy, suy nghĩ về cái chết một cách hiểu biết thì chúng ta càng bao dung nhẫn nại hơn, từ tế dịu dàng hơn, đối với bản thân chúng ta cũng như đối với người khác.

Và rồi chúng ta cũng ít bám víu vào của cải vật chất, ít tham lam hơn. Vâng, khi chúng ta nhận rõ sự ngắn ngủi của cuộc đời, và cho dù chúng ta tích lũy của cải được bao nhiêu, khi chết chúng ta cũng chẳng mang theo được một xu, thì chúng ta sẽ ít tính toán hơn. Chúng ta có thể nói lỏng ra và bắt đầu hưởng trọn niềm vui chia sẻ và ban bố, yêu thương và quan tâm người khác. Chúng ta sẽ nhận ra rằng cuộc đời không phải chỉ là tích lũy dành dụm của cải. Chúng ta sẽ thích rộng rãi hơn, chia sẻ và đem niềm vui và hạnh phúc đến cuộc đời người khác. Mang lại niềm vui và hạnh phúc đến cho người khác chính là cái làm cho cuộc đời có ý nghĩa và đẹp hơn. Đó mới là điều quan trọng. Lòng thương yêu và trắc ẩn có thể trở thành những cơn mưa hoa trong chúng ta giống như một cây dây hoa đẹp. Chúng ta có thể trở thành những con người thật sự tốt đẹp đầy lòng từ bi, đáp ứng bằng cả con tim mà không phân biệt sắc tộc, tôn

giáo, địa vị xã hội, v.v... Cuộc đời chúng ta sẽ có thêm ánh sáng mới và chúng ta có thể nói mình thật sự hạnh phúc và nhân bản. Và khi cái chết đến chúng ta sẽ không có gì ân hận. Chúng ta có thể chết một cách hạnh phúc và an bình, với một nụ cười trên môi.

### ***Khi bốn ngọn núi lần đến***

Có lần đức Phật kể một chuyện ví von về cái chết để nhấn mạnh với chúng ta là cần phải sống một cuộc đời có ý nghĩa. Ngài đặt câu hỏi sau đây cho vua Ba Tư Nặc (Pasenadi): "Tâu Bệ hạ, ngài sẽ làm gì nếu được cho biết rằng sẽ có bốn ngọn núi không lồ từ bốn phía đông, tây, nam, bắc, tiến đến vương quốc của ngài, nghiền nát tất cả mọi sinh linh, và không ai có thể thoát được?"

Vua Ba Tư Nặc trả lời: "Kính bạch Đức Thế tôn, với một thiên tai vĩ đại như vậy, sự hủy diệt sinh linh không lồ như vậy, và vì tái sinh làm kiếp người không phải dễ, cho nên có còn cách nào khác là ta phải sống một cuộc đời chính đáng và làm điều thiện." Đức Phật lúc đó mới đi thẳng vào vấn đề: "Thưa Bệ hạ, tôi xin nói cho ngài biết -- tuổi già và cái chết đang lần đến nghiền nát ngài đó. Vì tuổi già và cái chết đang lần đến, ngài sẽ làm gì đây?" Đức vua trả lời rằng trong tình huống như vậy, ông càng cần phải cấp tốc sống một cuộc đời chính đáng và làm điều thiện. Vua cũng nhìn nhận rằng mọi quyền uy, thanh thế, của cải và dục lạc mà mình đã hưởng, khi chết cũng sẽ thành số không.

Cho nên khi chúng ta suy niệm có hiểu biết về cái chết, chúng ta sẽ nhận ra rằng của cải, quyền uy, thanh thế và dục lạc không phải là tất cả. Chúng không thể đảm bảo đem lại hạnh phúc cho chúng ta. Biết bao người đã có những thứ đó mà vẫn sống một cuộc đời đầy hỗn loạn, thiếu hạnh phúc. Một số người hối tiếc là mình đã đối xử tệ bạc, dẫm chân và hủy hoại người khác trong lúc lo quay cuồng chạy theo tham vọng trần gian. Một khi đã đạt đến tột đỉnh, họ thấy rằng thành tựu của họ cho cùng cũng chẳng lấy gì làm thỏa mãn, mà còn trống rỗng và vô nghĩa. Đôi khi họ ước gì đã dành nhiều thời giờ cho người thân, cho bạn bè, đã biểu lộ nhiều quan tâm, hiền dịu hơn. Họ hối tiếc đã bỏ lơ người thân thiết của mình. Một số người khi đã đạt được một thành công nào đó thì thay đổi thái độ nửa chừng. Họ dành nhiều thời gian cho người thân, bạn bè và xã hội, và sẵn sàng từ bỏ những tham vọng cao nhất để chấp nhận mức ít hơn.

Nếu chúng ta đọc về những người giàu có thành công đã làm cuộc đời họ xáo trộn như thế nào thì chúng ta có thể học được từ những sai lầm của họ. Một ngày nọ tôi có đọc cuốn sách tựa đề là *Những người thua cuộc giàu nhất thế giới*. Tôi thấy đó là cuốn sách thật có tính giáo dục cao. Tựa đề đặt thật hợp. Họ là những người thua cuộc trong cuộc sống mặc dù giàu có. Vâng, tôi học được nhiều đạo pháp từ cuốn sách đó, về việc tiền bạc và thành công không bảo đảm một người được hạnh phúc. Thay vào đó họ bị thiếu hạnh phúc vì của cải và thành công của họ. Đọc về những người giàu có và nổi tiếng, như Howard Hughes, Mario Lanza, Elvis Presley, Marilyn Monroe, và Aristotle Onassis, sống và chết như thế nào, tôi thật không ganh tị gì với họ.

Những người hào nhoáng như Elvis và Monroe chết do dùng thuốc quá liều, đã sống đúng theo câu tục ngữ: "Từ nghèo đến giàu, và từ giàu đến trống không." Tất cả những của cải và thành công của họ cũng không đem lại được cho họ cái hạnh phúc mà họ tìm kiếm. Hạnh phúc vẫn lần tránh họ. Họ có vẻ thật đáng thương, tràn ngập thịnh nộ, đau khổ, sợ hãi và trống rỗng. Hoặc lấy trường hợp của một người đàn bà được thừa hưởng gia tài khổng lồ, lấy chồng bảy lần mà vẫn không tìm được hạnh phúc. Bà ta nói với người viết tiểu sử của mình: "Tôi thừa hưởng tất cả mọi thứ ngoại trừ tình yêu. Tôi luôn luôn đi tìm tình yêu, vì tôi không biết nó là gì." Sáu cuộc hôn nhân đầu tiên chấm dứt bằng ly dị, và lần chót thì ly thân. Rốt cuộc lại, mặc dù của cải khổng lồ bà ta được mô tả như "chỉ là một người đàn bà bệnh hoạn yếu đuối đầy dẫy cô đơn." Bà ta chết vào năm 66 tuổi với vài người bạn ở giường bệnh, nhưng

không có người chồng nào. Tôi tin những chuyện bi thảm như vậy cũng có ở Đông phương nữa.

Dĩ nhiên, khi nói về người khác, chúng ta không có ý chê bai theo kiểu ta đây là đúng. Chúng ta chỉ muốn nhấn mạnh ở điểm cần có những giá trị đúng đắn trong cuộc sống, để hiểu được bản chất của tình thương yêu và từ bi đích thực. Chúng ta cũng không có ý lên án sự giàu có và thành công, hay nói không ai nên cố gắng được thành công hay giàu có. Không, chúng ta không có ý nói như vậy. Chúng ta hiểu rằng ai cũng phải có đầu óc thực tế. Chúng ta hiểu rằng khi làm việc ngoài đời thì đương nhiên ai cũng phải cố hết sức để kiếm tiền càng nhiều càng tốt. Nói cho cùng, nếu ta muốn làm việc thiện và giúp người khác, chẳng hạn như cất nhà từ thiện, bệnh viện và thiện viện cũng như bố thí cho tăng và người nghèo, chúng ta cần có tiền. Cho nên chúng ta không khuyên người đời đừng làm giàu. Dĩ nhiên chúng ta cần tích lũy của cải một cách lương thiện, không làm hại ai.

Nói cách khác, chúng ta nhấn mạnh ở sự cân bằng về đạo đức. Chúng ta cần giá trị tinh thần, cần biết hạnh phúc không phải là tự phục vụ mình mà là chia sẻ, quan tâm với người khác. Khi chúng ta có giá trị đúng đắn chúng ta có thể sống một cách có ý nghĩa và đem niềm vui và hạnh phúc đến cho tất cả mọi người liên hệ đến môi trường cuộc sống của chúng ta. Khi chúng ta đã hiểu đạo pháp, nhất là chân lý về vô thường, khổ và vô ngã, chúng ta sẽ không bám víu vào tiền tài danh vọng. Chúng ta có thể sống trong khiêm tốn và từ tâm, chia sẻ của cải và thành công, và tìm niềm vui trong việc làm người khác hạnh phúc. Nhưng khi chúng ta không có một sự hiểu biết sâu xa rằng hạnh phúc là gì -- rằng hạnh phúc thật sự chỉ đến từ một tâm hồn đã được giải thoát khỏi tham, sân, si - thì chúng ta có thể làm điều sai, lún sâu vào vũng bùn vật dục và đạt đến một kết cục khốn cùng. Cho nên chúng ta cần suy tư kỹ về sống và chết, và lái vào con đường đúng đắn.

### ***Một cảm giác khẩn cấp***

Suy tư về cái chết còn mang lại cho chúng ta cái trong tiếng Phạn gọi là *samvega* -- một cảm giác khẩn cấp vốn có thể tăng năng lực cho chúng ta đủ sức làm mọi điều tốt trước khi chết, và cụ thể là giúp chúng ta tập thiền để cảm nhận được chân lý và thấu hiểu sâu sắc hơn. Đức Phật nói đa số chúng sinh chạy dọc theo bờ bên này mà không ai tìm cách vượt qua bờ bên kia. Đức Phật muốn nói rằng chúng ta ai cũng vướng bận theo đuổi vật dục và những thú vui thường tình của cuộc đời. Chúng ta không chịu tìm cách vượt đến cái phi thường -- vượt qua cái sống và chết, để được ném cái mặt ngọt thân tiền của miền cực lạc, của Vô Dư Niết Bàn.

Niết Bàn này là gì? Đức Phật nói đó là điều không thể mô tả được mà phải được chứng nghiệm do chính bản thân mỗi người. Nhưng đức Phật có cố cho chúng ta vài ý tưởng về Niết Bàn. Chẳng hạn, ngài mô tả đó là vô sanh, vô thù, vô tướng, vô điều kiện, vô tử, là hạnh phúc cao nhất, là an bình vĩ đại nhất. Niết Bàn tượng trưng cho một trạng thái không nổi dậy và không mất đi, bất sanh bất diệt. Đó cũng là sự tắt ngấm mọi ngọn lửa tham sân si, sự chấm dứt của tâm thức và vật chất, sự tận diệt mọi khổ ải.

Một người mà đã chứng đắc Niết Bàn, vốn có thể xảy ra trong khi ngồi thiền, được coi là đã giác ngộ. Một người đã giác ngộ có thể là bậc A La Hán hoặc Phật. Cái khác biệt giữa bậc A La Hán và Phật là ở chỗ bậc A La Hán được giác ngộ nhờ nghe theo lời dạy của một người đã giác ngộ khác, trong khi Phật thì tự đạt lấy giác ngộ.

Một người giác ngộ là một người có thể đương đầu với mọi thịnh suy của cuộc đời với một tinh thần thăng bằng. Qua mọi thăng trầm như thắng hay thua, thành công hay thất bại, khen ngợi hay chê trách, đốn đau hay sung sướng, danh thơm hay tiếng xấu, người đó vẫn thanh thản, không lay chuyển. Người đó giữ được như vậy không phải vì họ ảo tưởng hay không có cảm xúc, mà là vì họ đã giác ngộ và hiểu biết; họ hiểu cái bản chất thực của sự hiện hữu, bản chất của hiện tượng vật chất và tinh thần, bản chất của lẽ vô thường, sự thiếu an ninh và thiếu

tinh túy của cái gọi là ngã theo ý nghĩa cơ bản nhất. Nếu người đó không thêm muốn khoái cảm hay không sợ đau, điều đó không có nghĩa là họ không cảm nhận được những cái đó. Họ cảm nhận được nhưng họ không để bị chúng chi phối vì họ biết được bản chất đích thực của chúng. Họ có thể dùng trí tuệ và thanh tịnh để đón nhận cả đau đớn lẫn khoái cảm khi chúng xảy ra.

Điều đó cũng áp dụng cho những điều trần tục khác như khen chê, thua thắng. Nếu được khen họ không thấy vinh vào kiêu ngạo. Họ không tự hào. Nếu bị chê trách họ không bị bức dọc hay ngã lòng. Đối với họ chẳng sao. Họ vững chãi và không xao xuyên vì họ biết họ đã làm đúng thật sự -- với không một mây may tham sân si nào. Động cơ của họ chỉ là tâm từ và tâm bi. Họ không có một ham muốn nào dù là giết một con kiến hay con muỗi. Lương tâm họ trong sạch, tâm hồn nhẹ nhàng và tự do. Một bậc A La Hán sống kiếp cuối cùng trên trái đất này và khi chết đi sẽ không phải tái sinh nữa. Ra đi như một ngọn đèn tắt ngúm. Người đã nhập diệt. Người đã nhập Vô Dư Niết Bàn, chấm dứt mọi hiện hữu, chứng đắc thanh tịnh tuyệt đối của Niết Bàn.

Do đó các vị A La Hán vào thời đức Phật đã có câu kệ:

*Ta không ham thích cái sống  
Ta không ham thích cái chết  
Nhưng ta chờ đợi phiên mình  
Tỉnh giác và điềm nhiên*

Một câu kệ khác đặt như sau:

*Các pháp hữu vi đều vô thường  
Có bản chất sinh và diệt  
Đã sinh rồi thì phải diệt  
Hạnh phúc nhất là khi (hoàn toàn) lặng yên, chấm dứt*

Suy nghiệm về cái chết có thể giải thoát chúng ta khỏi sự kềm kẹp của sự quyến rũ ái dục. Chúng ta sẽ không bị của cải vật chất đánh lừa mà sẽ chuyển mọi tiềm lực cho một cuộc sống trọn vẹn và toại nguyện hơn, chăm bồi phát triển trí tuệ và từ bi. Chúng ta có thể tìm con đường tu thiền, hay nếu đã học thiền rồi, thì nỗ lực gấp đôi để đạt được cái mục đích tối hậu là giải thoát mọi sự khổ.

### **Suy nghiệm dẫn đến hiểu biết và chấp nhận**

Suy nghiệm thường xuyên về cái chết - cái chết là không tránh khỏi và tài sản chúng ta chính là các hành động của mình - có thể thúc đẩy chúng ta sống một cuộc đời tốt đẹp để khi chết chúng ta không còn sợ chết. Hơn nữa, bởi ai cũng phải chết, nên khi có người thân qua đời, chúng ta sẽ không bị dẫn vật thương tiếc nhờ chúng ta hiểu biết và chấp nhận. Đây không phải là vì chúng ta không có cảm xúc hay không có con tim. Không, chúng ta có con tim, một con tim mềm yếu là khác. Chúng ta có thể cảm nhận sâu sắc nhưng chúng ta cũng biết thực chất của sự hiện hữu, và có thể chấp nhận rằng cái chết luôn đan quện vào cuộc sống.

Khi giải thích cách người hiểu biết chấp nhận cái chết như thế nào, đức Phật nói: "Biết được thực chất của trần gian, người hiểu biết không đau buồn thương tiếc. Than khóc chỉ dẫn đến thêm khổ sở đớn đau. Khóc không làm người chết sống dậy. Người than khóc trở nên xanh xao gầy yếu. Người đó chỉ hành hạ lấy mình và sự khóc than thương tiếc là vô nghĩa." Đức Phật nói người hiểu biết đã nắm được chân lý của sự hiện hữu sẽ "giật bỏ mũi tên đau buồn tuyệt vọng". "Người đó không có bám víu. Nhờ đã đạt được sự bình an của tâm hồn, người đó đã vượt qua mọi thương tiếc. Người đó đã được giải thoát."

Vậy cho nên chúng ta nên suy nghiệm về những mặt sâu xa của lời dạy đức Phật để chúng ta có thể đối diện cái chết không phải với đau buồn mà với hiểu biết. Những người đã khuất cũng không muốn chúng ta mất sự tự chủ. Họ không muốn chúng ta tan nát con tim, mà ngược lại biết chấp nhận sự ra đi của họ một cách thanh cao. Vì đã tái sinh, họ cũng không còn ở đó để xem chúng ta khóc. Sự khóc lóc đau buồn của chúng ta không giúp được gì cho họ. Khóc lóc thật vô ích. Nếu chúng ta nghiệm kỹ, thì chúng ta có thể thấy sự đau buồn của chúng ta chỉ là vì sự dính mắc của mình. Chúng ta không chịu nổi sự chia tay. Nhưng nếu chúng ta suy nghiệm cho sâu và trở nên hiểu biết hơn, chúng ta có thể chấp nhận điều không tránh khỏi. Thay vì than tiếc, chúng ta có thể can đảm hơn. Chúng ta có thể đáp ứng có ý nghĩa hơn, chẳng hạn như quyết tâm sống một cuộc đời mẫu mực để tôn vinh hay tưởng nhớ người thân. Một người hiểu biết chắc chắn sẽ không muốn ai than khóc cho mình. Thay vào đó, họ có thể nói: "Nếu thật sự muốn tôn vinh hay tưởng nhớ tôi thì hãy sống một cuộc đời tốt đẹp, làm việc thiện, từ tế với đồng loại... Đó là tất cả những gì tôi yêu cầu."

Khi đức Phật gần nhập diệt, tục truyền rằng hoa tiên và bột gỗ hương từ trên trời rơi xuống phủ đầy người ngài như một dấu hiệu tôn vinh. Người ta cũng nghe nhã nhạc từ trời vọng xuống. Nhưng đức Phật cho biết chuyện tôn vinh như vậy là điều ngài không muốn. Ngài nói: "Đây không phải là cách tôn vinh Như Lai cao diệu nhất. Nhưng, này A nan, ai tuân theo đạo pháp, sống theo đạo pháp, đi con đường đạo pháp, đó mới chính là tôn vinh Như Lai một cách cao diệu nhất. Cho nên, A nan, con phải tự tập luyện cách đó: chúng ta cần theo đạo pháp, sống theo đạo pháp, đi con đường đạo pháp." Và mặc dù chúng tôi đã có đề cập trước đây, chúng ta hãy lặp lại đây một lần nữa: lời khuyên bảo cuối cùng của đức Phật là: Mọi pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tận lực liên tục chuyên cần (để được giải thoát).

### ***Không lời than khóc nào có thể động đến đồng tro của kẻ chết***

Trong các kiếp trước của ngài, đức Phật lúc đó là (Phật sắp thành) cũng không biểu lộ sự đau buồn khi những người thân mất. Đức Phật có tuệ nhãn nhớ lại những kiếp trước, và tục truyền rằng trong một kiếp mà ngài là một nông dân, ngài không than khóc khi người con trai duy nhất từ trần. Thay vào đó, ngài tự suy nghĩ: "Cái gì phải tan rã thì sẽ tan rã và cái gì phải chết thì sẽ chết. Mọi sự sống là tạm bợ và phải đến cái chết." Khi một người hỏi tại sao ngài không khóc - có phải vì là một người cứng cỏi, không có cảm xúc cho con mình? -- vì bỏ tất trả lời rằng mình rất thương con, nhưng than khóc không làm con sống lại được. "Không lời than khóc nào có thể chạm đến đồng tro của kẻ chết. Tôi than khóc để làm gì? Con tôi đi con đường nào phải đi."

Trong một kiếp khác khi ngài không khóc than cho cái chết của một người anh và bị người đời cáo buộc là có con tim sỏi đá, ngài trả lời rằng họ chưa hiểu tám duyên trần mà ai cũng phải chịu, đó là được và mất, vui và buồn, khen và chê, tiếng xấu và tốt. "Bởi vì các người không hiểu tám duyên trần này nên các người mới là khóc. Tất cả mọi vật hiện hữu đều tạm bợ và cuối cùng rồi cũng phải chết đi. Nếu các người không hiểu điều này, và do u minh mà kêu than la khóc, tại sao tôi phải theo các người để la khóc?"

Trong một kiếp khác nữa vị bồ tát không khóc lúc người vợ trẻ trung xinh đẹp lìa đời. Thay vào đó ngài suy nghĩ: "Cái gì có tánh chất tan hủy thì phải tan hủy. Mọi sự hiện hữu đều là vô thường," và ngài ngồi xuống ăn uống như thường, cho thấy một khả năng phi thường sống có tinh giác từng khoảnh khắc một. Mọi người chung quanh lấy làm kinh ngạc và hỏi tại sao ngài có thể bình tĩnh vào một thời điểm như vậy. Chẳng lẽ ngài không yêu người vợ xinh đẹp đến độ những người không biết nàng còn không cầm được nước mắt hay sao? Vị bồ tát trả lời bằng câu kệ:

*Sao ta phải đổ lệ cho nàng  
Hỡi Sammīlabbasini xinh đẹp?  
Đã bị đưa vào đạ số của từ thân*

*Từ nay đối với ta nàng đã mất  
Sao một người mệt yếu phải khóc  
Vì một cái vay mượn không phải của mình?  
Ông ta cũng sẽ trút hơi thở cuối cùng  
Bỏ mặc mọi giây phút cho thân chết.  
Cho dù ông ta đứng, ngồi  
Đi chuyển hay nghỉ ngơi  
Chỉ cần một nháy mắt  
Thân chết có thể đến liền  
Ta coi đời một điều không chắc  
Không tránh khỏi mất hết bạn bè  
Hãy yêu thương những gì còn sống  
Vì không ai sống được với đau buồn*

Những truyền thuyết đầy kinh ngạc như vậy về sự tự chế của vị bồ tát thật là đáng nể. Nó cũng dạy cho chúng ta suy tư thật kỹ và sâu sắc về lời Phật dạy, hiểu được sự thật về vô thường và chấp nhận thực tế của cái chết. Nhờ vậy khi chúng ta gánh chịu sự ra đi của người thân yêu chúng ta mới có thể nghĩ lại về việc đức bồ tát đã làm và giữ được sự bình tĩnh cho mình.

### ***Cái chết không xa lạ với chúng ta***

Một cách nghĩ khác về cái chết để chế ngự nỗi sợ chết là cho rằng cái chết chẳng có gì xa lạ với chúng ta. Trong cõi ta bà thế giới với vòng sinh tử vô tận, đức Phật đã nói rằng chúng ta đã chết và tái sinh không biết bao nhiêu lần -- nhiều đến độ giả sử xương chúng ta không tan và chất chồng lên với nhau thì mỗi người chúng ta có một đống xương còn cao hơn ngọn núi cao nhất nữa! Đức Phật cũng nói, nước mắt mà chúng ta đã khóc khi mất những người thân trong cõi ta bà này còn nhiều hơn bốn biển.

Thật sự, đức Phật nói, chúng ta đã chịu khổ quá đủ để thấy mệt mỏi với thế gian rồi, và nỗ lực đi tìm con đường thoát khỏi cái mê hồn trận khổ đau này, con đường để đến cõi vô tử Niết bàn. Rồi thay, chúng ta chỉ có trí nhớ ngắn hạn và không thể nhớ được những kiếp trước của mình. Làm sao chúng ta có thể nhớ lại kiếp trước khi mà nhiều khi chúng ta còn không nhớ mình làm cái gì ngày hôm trước! Và do vậy cho nên chúng ta cứ sống một cách tự tại, không có nỗi gấp rút để vun bồi trí tuệ để giải phóng chúng ta khỏi mọi đau khổ. Tuy nhiên, vào thời đức Phật, có nhiều vị tăng, dĩ nhiên kể cả đức Phật, có khả năng nhớ lại những kiếp trước. Trong thời đại này cũng vậy, có những câu chuyện kể về những người có khả năng kỷ lệ nhớ được kiếp trước của mình. Francis Story và Bác Sĩ Ian Stevenson đã viết nhiều sách ghi chép lại nhiều trường hợp như vậy.

Khi chúng ta suy niệm về tái sinh chúng ta được lợi hai cách:

- 1) Chúng ta có thể coi cái chết, nói cho cùng, là không xa lạ gì với chúng ta. Chúng ta đã gặp cái chết nhiều lần trước rồi. Cho nên chúng ta không cần phải đối diện nó một cách sợ hãi. Chúng ta chỉ coi nó như là một sự chuyển tiếp, một sự thay đổi từ một kiếp này qua một kiếp khác.
- 2) Chúng ta càng có quyết tâm tìm cách ra khỏi cõi ta bà, khỏi vòng sinh tử. Chúng ta có thể học sâu thêm lời Phật dạy. Và chúng ta có thể cố gắng nhiều hơn để thực hành lời dạy đó, phát triển lòng độ lượng, đạo đức và thiền định.

### ***Cái chết khoảnh khắc***

Theo một cách nhìn khác nữa, thì chúng ta vẫn đang trải qua cái chết từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Bởi nói một cách tuyệt đối thì chúng ta đang chết từng khoảnh khắc một và tái sinh vào khoảnh khắc kế tiếp. Theo đức Phật, ý thức trôi lên và tan đi liên tục. Khi một ý thức vờ tan đi thì một ý thức khác nổi lên tức thì và điều này xảy ra vĩnh viễn, cho đến chừng nào chúng ta giác ngộ Niết bàn. Hiện tượng cơ thể cũng liên tục nổi lên và tan biến. Do đó cái mà chúng ta trải qua là sự xuất hiện và tan biến liên tục của những hiện tượng tinh thần và vật chất. Theo một cách nào đó thì đây cũng là một loại chết và tái sinh đang xảy ra từng khoảnh khắc một. Trong tiếng Phạn, điều này gọi là *khanika-maranam* - cái chết khoảnh khắc. Trong cuốn *Con đường Thanh lọc (Visuddhimagga)* có đoạn nói như sau:

*"Trong cái nghĩa tuyệt đối thì sinh linh chỉ có một khoảnh khắc rất ngắn để mà sống, cái sống chỉ dài bằng một khoảnh khắc ý thức. Cũng giống như một cái bánh xe, bất luận nó đang lăn hay đang đứng yên, ở bất cứ lúc nào nó cũng chỉ chạm đất ở một điểm duy nhất của vòng bánh xe: cũng vậy cái sống của một sinh linh chỉ dài bằng thời gian của một khoảnh khắc ý thức. Ngay khi cái khoảnh khắc đó chấm dứt thì sinh linh đó cũng chấm dứt. Bởi vậy có câu: "Sinh linh của cái khoảnh khắc ý thức vừa xảy ra đã sống xong rồi, nhưng không còn sống nữa, và cũng sẽ không sống trong tương lai. Sinh linh của cái khoảnh khắc tương lai chưa sống, cũng không đang sống bây giờ, nhưng sẽ sống trong tương lai. Sinh linh của khoảnh khắc hiện tại thì chưa sống qua, nhưng đang sống ngay bây giờ đây, và sẽ không sống trong tương lai."*

Theo cách nhìn này, thì sinh linh cũng chỉ là một từ có tính cách quy ước mà thôi. Phân tích cho tận cùng thì sinh linh chỉ là một chuỗi ý thức nổi lên rồi tan đi. Một ý niệm chết đi, một ý khác trôi lên -- chỉ có thế. Và chúng ta gọi cái chuỗi liên tục hoặc là cái tiến trình này là sinh linh. Nhưng theo cái ý nghĩa tối hậu thì không có sinh linh - không có một linh hồn hay tinh thần bất đổi, mà chỉ là một chuỗi ý thức đến rồi đi, cái ý thức này tạo duyên cho một ý thức khác nổi lên.

Thêm nữa, cái chết quy ước mà chúng ta kinh qua vào cuối cuộc đời cũng không phải là cái chết tối hậu. Một ý thức khác lập tức trôi lên nhưng trong một thể xác mới hoặc ở một cõi mới tùy theo kiếp tái sinh của mỗi người. Chỉ khi nào người đó đã loại trừ được cái vết dính tinh thần về tham sân si thì người đó mới khỏi chịu tái sinh. Nếu suy niệm như vậy, chúng ta sẽ cảm nhận được bản chất vô thường, khổ và vô ngã. Và chúng ta mới có thể xem việc sống chết một cách nhẹ nhàng.

### ***Vài điều để suy nghĩ***

Mỗi lần bạn đọc báo và thấy trang cáo phó, bạn có nghĩ một chút về cái chết không? Bạn có ngừng lại và suy niệm về thực tế cái chết của chính mình? Khi cái chết xảy đến cho người khác, chúng ta không có cảm giác nhiều về chuyện đó. Người chết có thể là một người xa lạ đối với chúng ta. Sự đau khổ không phải là của chúng ta, và ngoài ra, chúng ta đã mất hết cảm giác về những chuyện chết chóc - ngày nào báo chí cũng đăng tải. Đọc những tin con người bị giết, nhất là trong chiến tranh, mạng sống có vẻ rẻ mạt. Có vẻ như không ai tôn trọng mạng sống con người. Nhưng khi cái chết xảy đến cho những người thân cận với chúng ta, chúng ta phản ứng như thế nào? Và khi chúng ta đối diện với cái chết của chính mình, chúng ta có sợ hãi kinh hoàng không? Vâng, mặc dù chúng ta biết chết chóc và thảm kịch xảy ra đây đây chung quanh chúng ta, chúng ta vẫn kinh hoàng và không chịu chấp nhận khi nó thật sự xảy đến cho chính mình.

Khi chúng ta đọc những bài tường niệm trên báo, chúng ta có thể thấy rằng mặc dù một người đã qua đời mấy năm rồi nhưng nỗi đau khổ của sự chia lìa mà người còn sống chịu đựng thì vẫn còn đó, như thể là mới bị đau khổ ngày hôm qua. Đôi khi trong những lời tường niệm này người phối ngẫu hay thân nhân vẫn công khai diễn đạt nỗi đau buồn mà họ vẫn cảm nhận và những giọt nước mắt mà họ vẫn nhỏ cho người thân thương của mình. Chúng ta hiểu rằng

cảm nghĩ như vậy là bản chất con người. Nhưng đức Phật cũng dạy chúng ta rằng, là con người, chúng ta có thể tự hấp thụ trí tuệ và sức mạnh để chấp nhận sự mất mát và chịu đựng nó một cách kiên cường. Không phải đức Phật muốn chúng ta vô cảm giác mà ngài muốn chúng ta có trí tuệ để chấp nhận sự mất mát và hiểu ra sự vô ích của nỗi thương tiếc của mình. Chắc chắn là ngài không muốn chúng ta tiêu tụy héo hon vì thương tiếc, trở nên ốm yếu và mất mọi hứng thú trên đời. Người Phật tử nói riêng cần hiểu điều này và chấp nhận sự mất mát một cách kiên định.

Nếu người Phật tử muốn viết một thông điệp đi kèm với một cáo phó hay tưởng niệm nào trên báo, tại sao không viết những thông điệp có tính cách Phật giáo như là: *Mọi pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tận lực liên tục chuyên cần cho Niết bàn vô vi*; hoặc những suy nghiệm có ý nghĩa về cái chết như là: *Cũng như giọt sương ở đầu ngọn cỏ vào lúc bình minh sẽ rất sớm tan biến và không vương lại lâu; thì cũng vậy cuộc đời giống- như-giọt-sương của con người cũng rất ngắn và phù du. Con người cần phải thông hiểu điều này, làm việc lành và sống một cuộc sống đạo đức; bởi sẽ không ai thoát được cái chết.*

Hoặc nếu người nào muốn viết riêng tư hơn, thì có thể viết một thông điệp đại ý như thế này: "Minh ơi, nếu mình có thể biết được, mình sẽ vui lòng mà biết rằng con cái chúng ta đã lớn khôn tốt đẹp. Em đã dạy con đạo pháp kỹ lưỡng, biết tôn trọng những giá trị đáng quý của tình thương yêu và lòng từ tế, trí tuệ và sự thông hiểu. Em đã dạy con không bắt chước bạo động và tham lam thường thấy ở các phương tiện truyền thông như ti-vi và chiếu bóng. Nhờ vậy, con rất nhẹ nhàng và thương yêu mọi người. Về phần em, em vẫn giữ giới và tập thiền. Em thực tập tỉnh giác trong cuộc sống hàng ngày và đi tu tập một năm vài lần. Em rất bình an, và lớn lên trong đạo pháp. Em cố gắng không khổ đau thương tiếc mình, vì mình và em đã hiểu được lời dạy của đức Phật -- rằng tiếc thương là vô ích: nó chẳng phục vụ được mục đích gì. Và em biết mình cũng không muốn em thương tiếc, mà chỉ cần em sống một cuộc sống tốt và gương mẫu.

"Tuy nhiên em phải thú nhận rằng cũng có những lúc em cảm nhận được nỗi đau, khi em nhớ mình kinh khủng, nhất là khi em nhớ lại những lúc hạnh phúc bên nhau, niềm vui chúng ta san sẻ với nhau, nụ cười hiền và ánh mắt sáng của mình, cách mình cười to và chọc ghẹo em. Vâng, khi em đắm mình trong nỗi luyện tiếc đó, em thú nhận em muốn bật nước mắt. Nhưng mình ơi, em kèm chế mình được. Em có tỉnh giác. Em có thể quan sát nỗi đau và chấp nhận nó. Em có thể quan sát ý nghĩ và tâm trạng mình. Em có thể suy niệm về lời Phật dạy và hiểu cái vô ích của tiếc thương. Em cố gắng không khổ đau thương tiếc mình, vì mình và em đã hiểu chúng ta đã có những ngày hạnh phúc bên nhau và giờ đây em có con để sống mà lo cho chúng. Em biết nỗi đau của em đến từ sự dính mắc và từ sự thiếu hiểu biết về bản chất của mọi sự hiện hữu. Cảm ơn đức Phật đã dạy chúng ta tỉnh giác, đã dạy chúng ta sống trong hiện tại, hạnh phúc từng giây phút, hiểu sự may mắn của mình, và tận hưởng cái hạnh phúc của một cuộc đời sống đạo hạnh.

"Em biết thông điệp này hơi dài. Em cũng biết mình không còn nữa để mà đọc nó. Nhưng nó giúp em cảm thấy đỡ hơn khi diễn đạt tâm tư bằng cách này. Em xin cảm ơn mình về cái hạnh phúc mà mình đã cho em, và em xin dâng hiến tất cả những việc thiện mà em đã làm, và cuộc sống tốt đẹp mà em đang cố sống, tất cả xin dâng hiến để tưởng niệm đến tình yêu ngọt ngào của mình. Em ước mong rằng mình, ở bất cứ kiếp tái sinh nào, cũng tiếp tục tu tập đạo pháp cho đến lúc chứng đắc Niết bàn, nơi chấm dứt mọi sự khổ," vẫn vẫn và vẫn vẫn.

\*

Tôi phải thú nhận rằng đó là một thông điệp khá dài và tôi hơi đi quá đà. Nhưng điều mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây là chủ đề của bài thông điệp, chủ đề về sự thông hiểu và chấp nhận. Đó chỉ là để cho thấy khái niệm về một thông điệp hay diễn đạt có tính cách Phật giáo là như thế nào. Thông điệp đó có thể viết ngắn hơn và đơn giản hơn. Hoặc giả, trừ mục đích giáo dục

ra, thì một thông điệp như vậy là không cần thiết. Những tình cảm đó rất riêng tư và có thể nên giữ kín. Khi một người đã hiểu được đạo pháp rồi thì người đó chỉ cần sống một cuộc sống tốt lành và cảm thấy mãn nguyện.

-ooOoo-

## MỘT THẾ GIỚI ĐẦY BẤT BÌNH THƯỜNG

Báo chí và tạp chí thời sự có thể cho chúng ta nhiều cơ hội để suy nghiệm. Bên cạnh các cáo phó, ta còn thấy nhiều điều nhẫn tâm nhắc nhở đến sự khổ trên khắp thế giới, mặc dù chúng ta có thể đã trở thành khá chai lì về những điều đó. Nào là sát nhân, cướp bóc, hiếp dâm, nào là chiến tranh, xung đột tôn giáo, sắc tộc, xã hội và chính trị, nào là ô nhiễm, bệnh tật, đói khát, nghèo khổ, tra tấn, đàn áp, khủng bố, tai nạn, tự tử, nào là thiên tai như động đất, cháy, lụt, và bão. Đó là một danh sách dài buồn nản và bất tận.

Đồng thời, bên cạnh những tin tức này là những bức ảnh và quảng cáo cho thấy những người hạnh phúc đang vui chơi như thể là không hề mấy may để ý đến thế giới chung quanh. Họ cười đùa chụp hình cạnh những chiếc xe bóng lộn, lầu đài nguy nga, khách sạn sang trọng, với rượu, thuốc lá, nước hoa, son phấn, quần áo kiểu cộ quyến rũ và nữ trang tuyệt đẹp. Họ ngón nghiêng thỏa thích nơi những yến tiệc, những cuộc thi hoa hậu và những buổi trình diễn thời trang với những người mẫu xinh tươi lịch sự đi trên sân diễn. Sự tương phản này đặc biệt mỉa mai khi, lấy thí dụ, bạn thấy hình một cuộc trình diễn thời trang thượng lưu nằm cạnh một cái hình thương tâm kể chuyện những đứa trẻ đáng thương ở Phi châu chỉ da bọc xương nằm chờ chết vì quá đói.

Chúng ta được xem là một giống người văn minh vốn ghê tởm bạo động và ghê tởm sự gây thương tổn lẫn nhau một cách vô nghĩa lý. Ấy thế mà chúng ta có những cuộc tranh tài vô địch quyền Anh với hai người khỏe mạnh vì một số tiền mà có hết sức mình đánh vỡ óc người kia trước sự cổ vũ âm ỹ của đám đông, chẳng khác nào thời đã man La mã khi giặc đầu giao tranh với sự tử hoặc đầu với nhau để giải trí cho đám khán giả khát máu. Chúng ta có những người đấu bò cố chọc tức, hành hạ và giết một con bò mộng chỉ vì thú vui. Và mọi người khác, hay tối thiểu là đám khán giả ngồi chật khán đài, cũng có vẻ nghĩ rằng điều đó là trò tiêu khiển thỏa thích.

Hút thuốc và uống rượu đã gây hại rất lớn cho sức khỏe con người, vậy mà các công ty thuốc lá và rượu mạnh vẫn cố tình cung cấp sản phẩm giết người của mình bằng mọi cách, kể cả ở các vận động trường thể thao. Hút thuốc thì được mô tả một cách lộ bạch là "một cuộc gặp gỡ với nhạy cảm"! và uống rượu thì được đặt ngang hàng với thành công và thanh thế và nhiều điều khác. Những nước gọi là phát triển đang tổng khử thuốc lá và các sản phẩm độc hại khác vào các nước Thế giới thứ ba trong khi kiểm chế mức tiêu thụ các sản phẩm đó trong dân chúng của mình. Trong con tham lam làm giàu quá độ, các công ty đã làm đủ mọi cách để cung cấp sản phẩm bán ra mà không hề thấy ray rức khó chịu về lời nói hay việc làm của mình. Các cơ quan truyền thông đại chúng như nhật báo và tạp chí thời sự cũng chấp nhận và in lên những cái quảng cáo này vì tham lam những món tiền khổng lồ các quảng cáo này mang lại, và như vậy các tờ báo này cũng không thể chối bỏ cái trách nhiệm này. Họ có một quyền làm người cần bản để hành xử một lương tâm xã hội bằng cách từ chối in những cái quảng cáo độc hại này nhưng họ không chọn con đường đó.

Khi mới đây đọc một tạp chí láng bóng của một hãng hàng không, hình của một chủ tịch hãng bia già nua tại Thái lan đập vào mắt tôi. Mặc đồ vét thất cả vạt và tóc đã điểm sương, ngồi trong phòng họp sang trọng, ông ta hãnh diện giới thiệu một dây chai bia do hãng ông sản xuất. Phía sau ông ta là một bàn thờ với hình Phật sáng lung linh. Người ta có thể thấy bàn thờ được đặt trang trọng chính giữa phòng. Nhưng chúng ta đều biết rằng đức Phật dạy tiết chế, và giới thứ năm mà Phật tử phải tuân theo là: "Con xin giữ giới kiêng rượu và thuốc vốn là

nguyên nhân của sự xao lãng." Do đó rất khó cho một người quan sát có thể dung hòa giữa việc sản xuất và phát hành rượu hàng loạt, vốn được xem là cách sinh sống sai trái theo đạo Phật, với hình ảnh đức Phật được trưng bày hãnh diện trong phòng.

Ông Sulak Sivaraksa, một nhà phê bình và hoạt động xã hội người Thái, đã viết trong cuốn sách của ông nhan đề *Hạt giống của Hòa bình* như sau: "Thật là đáng tiếc khi nước Thái có khoảng 250.000 nhà sư và gấp đôi số đó là gái mãi dâm. Đây là bằng chứng cho thấy một hệ thống hoạt động bất bình thường cần phải được xem xét từ đầu đến cuối. Nếu chúng ta có thể quay về cội nguồn truyền thống châu Á tốt đẹp của mình thì chúng ta có thể giúp tạo dựng một mô hình sống tốt." Khi kể hai ví dụ kể trên, chúng ta không có ý chỉ trích Thái lan, nhưng chỉ muốn nêu bật những sự bất bình thường. Thật ra sự bất bình thường hiện hữu khắp nơi. Cũng như ở Thái lan, các nước Phật giáo Miền điện, Tích lan, ở nước chúng tôi hay bất cứ nước nào khác cũng có nhiều sự bất bình thường như vậy. Không ai độc quyền về mặt này.

Vâng, chúng ta có thể nói liên tu bất tận về những mâu thuẫn đầy dẫy trong cái thế giới chúng ta đang sống, nhưng chỉ những điều trên cũng đã nói lên quan điểm của chúng ta. Vâng, chẳng phải ư chúng ta là một xã hội có tâm thần nghịch lý, điên loạn? -- giống như truyện bác sĩ Jekyll và ông Hyde. Chúng ta biết cái gì là thiếu lành mạnh, vậy mà chúng ta làm ngược hoặc còn khuyến khích những cái đó phát triển thêm. Hình như chúng ta vô tình bị lôi cuốn vào đó và để mặc dòng nước kéo đi. Bị những ông vua truyền thông quảng cáo cái chương trình và điều kiện hóa, chúng ta đáp ứng lại những điều khiển và thông điệp của họ. Mua cái này, mua cái kia. Ăn món này, ăn món kia. Mặc kiểu này, mặc kiểu kia. Làm chuyện này, đừng làm chuyện kia. Thứ này thì dở ghê, thứ kia thì nữ tính. Đồ này đang thịnh, đồ kia hết thời. Đây là cách sống tuyệt vời; đây là cách sống quý phái sang giàu, thế giới đầy vui thú và giải trí.

Tha lỗi cho tôi nếu tôi có luận điệu như một người thích chỉ trích, không chịu chơi, hay một tăng sĩ khùng đứng trên bực gỗ la khản cổ là sắp tận thế và hăm cái xã hội suy đồi sẽ bị thiêu đốt bởi lưu huỳnh và lửa địa ngục. Nhưng quý vị có thể đồng ý với tôi là thỉnh thoảng chúng ta cũng nên bước lùi một chút để nhìn lại tình trạng thế giới của chúng ta, tình trạng của tinh thần và cuộc sống của chúng ta. Từ sự suy nghiệm đó có thể bật lên một trí tuệ. Chúng ta có thể đánh giá lại vị trí và phương hướng mà chúng ta muốn đi. Liệu chúng ta nên theo đám đông hay nên tách ra? Cho phép tôi "mượn" một câu của Robert Frost: *Hai con đường chia tách ngã rẽ trong rừng và tôi - tôi chọn con đường ít người đi hơn. Và điều đó đã làm mọi việc khác hẳn.* Vâng, khi đứng trước ngã ba đường của cuộc hành trình đời bạn, bạn sẽ chọn con đường nào? Có phải là con đường ít người đi -- con đường của tinh giác và trí tuệ, của tinh thương yêu và từ tâm? Xin nghĩ kỹ về điều đó, vì có thể nó sẽ làm mọi việc khác hẳn.

-ooOoo-

## NỤ CƯỜI NGỌT NGÀO NHẤT

Nay chúng ta đã đến đoạn cuối của bài tiểu luận Yêu và Chết, tôi cần phải nói rõ là tôi không tự xưng là người có thẩm quyền để nói về sống, thương yêu, và chết. Nhưng tôi đã cố gắng chia sẻ vài suy nghĩ của tôi về chủ đề này với bạn, những suy nghĩ về việc làm sao luôn luôn sống và chết với tinh thương yêu và hiểu biết. Đó là một chủ đề mà tôi đã suy nghĩ, và tiếp tục suy nghĩ nhiều. Đó là một chủ đề mà tôi tin rằng tất cả chúng ta đều quan tâm đến - vấn đề sống, thương yêu và chết. Dĩ nhiên tôi không cho rằng tôi khôn ngoan và tôi biết tôi cũng có nhiều khuyết điểm. Giống như những người có ý tốt nhưng vẫn vụng về làm hỏng việc, tôi cũng vụng về và vấp ngã trên cuộc hành trình của mình. Nhưng mỗi lần như vậy tôi vực mình dậy, phủi bụi đất trên mình, cố không than khóc, mắt tiếp tục hướng thẳng đến đỉnh núi cao vút trên trời và vững tiến tiếp trong cuộc hành trình cuộc đời.

Tuy nhiên tôi cũng hy vọng vài ý tưởng mà tôi đã chia sẻ nơi đây có thể giúp chút ít gì đó cho bạn, có thể rọi sáng một chút nào đó cho hướng đi của bạn. Nếu những ý tưởng đó có cho bạn

một ít cảm hứng và quyết tâm để sống và chết với nhiều tình thương yêu và hiểu biết hơn, thì tôi sẽ vô cùng sung sướng. Và nếu rủi ro có những dòng chữ của tôi làm xúc phạm bạn về bất cứ mặt nào, tôi cũng xin bạn tha thứ cho. Là con người chúng ta chỉ có thể cố gắng phục vụ và chia xẻ. Chúng ta có ý tốt, và với mọi giới hạn của chúng ta, nếu chúng ta có thể đóng góp chút xíu gì cho một xã hội tốt đẹp hơn, đều là một điều hạnh phúc. Mỗi khi nhìn lại, nó sẽ cho tôi một niềm vui và an ủi được biết rằng tôi thiếu mình cũng đã ráng làm được điều này, cho dù chỉ là chút ít.

Và khi tôi chết, có lẽ tôi sẽ nói với cái Chết: "Hỡi cái Chết, cứ làm gì tệ nhất mà ngươi có thể làm đi, vì ta đã sống và thương yêu, và ta đã làm được ít nhiều những gì cho người đồng loại của ta rồi." Và trước khi tôi yên lặng trượt vào đêm tối, có lẽ bạn sẽ thấy một chút xíu dấu vết của một nụ cười nở trên môi tôi.

*Tôi sẽ nở  
một nụ cười ngọt ngào nhất  
bạn sẽ thấy  
Và tôi sẽ ra đi  
rất an bình  
vào trong đêm tối  
Có thể nào bạn cũng mỉm cười  
cùng với tôi chăng?  
Và nói -  
Xin chào cái chết  
Xin giữ biệt cuộc đời.*

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | 01 | 02

Bản Anh ngữ: [Loving and Dying](#)

*Chân thành cảm ơn đạo hữu Không Tuệ đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2004)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*last updated: 05-01-2005*