


Đời Sống Bấp Bênh - Hòa Thượng Sri Dhammananda - Phạm Kim Khánh Dịch

 thuvienhoasen.org/a12672/doi-song-bap-benh-hoa-thuong-sri-dhammananda-pham-kim-khanh-dich
dịch
Minh Mẫn

ĐỜI SỐNG BẤP BÊNH

Hòa thượng Sri Dhammananda - Phạm Kim Khánh
dịch



Đời Sống Quả Thật Bấp Bênh, Vô Định, Cái Chết Sẽ Đến, Chắc Như Thế."

Đó là một câu nói rất quen thuộc trong Phật Giáo. Đã thấu rõ rằng chết là diễn biến chắc chắn phải đến và là hiện tượng thiên nhiên mà mỗi người đều phải đối phó, tuy nhiên, theo bản sinh tự nhiên, tất cả chúng ta đều sợ chết bởi vì ta không hiểu biết suy tư như thế nào về cái chết không thể tránh. Chúng ta thích bám níu chặt chẽ vào đời sống và vào cơ thể vật chất của mình, do đó phát triển mạnh mẽ lòng tham và luyến ái.

Một em bé vào đời đem niềm hoan hỷ và hạnh phúc đến tất cả thân bằng quyến thuộc. Chỉ đến bà mẹ, đã trải qua những ngày tháng cực kỳ khổ nhọc, cũng quên đi nỗi khổ và lấy làm rất vui sướng, mãi mê nhìn em bé sơ sinh với tấm lòng trìu mến yêu thương. Bà cảm thấy rằng những khổ nhọc trong bao nhiêu ngày tháng, giờ đây đã được đền bù xứng đáng. Tuy nhiên em bé khóc oa oa, hình như muốn thổ lộ tâm tình, nói lên rằng khi bước vào đời em đã chia sẻ những khổ đau của mẹ. Em trưởng thành, tiến vào lứa tuổi thiếu niên, thanh niên, rồi đến trung niên, tạo đủ thứ nghiệp -- thiện và bất thiện. Rồi em trở nên già nua và cuối cùng buồn thảm giả từ cuộc đời, xa lìa bằng hữu họ hàng. Đó là bản chất của kiếp sinh tồn mà mỗi chúng sanh phải trải qua. Người ta cố gắng trốn tránh và lần thoát nhanh vượt của thần chết, nhưng không ai có đủ khả năng làm được việc ấy. Vào lúc lâm chung, tâm họ vờn vơ bay liệng quanh quẩn bám theo tài sản sự nghiệp, lo lắng cho con, cho cháu, cho người này, người nọ. Kế tiếp theo sau, nhưng không phải là cuối cùng, họ hết lòng lo lắng đến cái thân quý báu và yêu dấu của họ, mặc dầu được thận trọng chăm sóc, ngày nay đã mòn mỏi, suy tàn, hư hoại, và kiệt lực. Họ rầu buồn, họ sầu khổ vì tâm phải lìa thân. Quả thật không thể chịu đựng, mặc dầu không thể tránh.

Đó là phương cách mà phần đông người ta từ giả cuộc đời -- với những lời ta thán, than van rên rỉ. Nỗi thống khổ mà cái chết đem lại được người ta xem là vô cùng khủng khiếp -- đó là một thái độ tinh thần được dưỡng nuôi trong đêm tối của vô minh.

Sợ Chết

Con người bị khuấy động, không phải do sự vật bên ngoài mà vì những hình ảnh của đời sống tương lai do tín ngưỡng và trí tưởng tượng gợi ra trong tâm. Như cái chết chẳng hạn, tự nó không phải là cái gì đáng kinh sợ; tình trạng khủng khiếp ghê sợ chỉ hiện hữu trong tâm. Thông thường ta không đủ can đảm để diện đối diện nhìn thẳng vào ý nghĩ về cái chết của chính mình. Đối với một tâm hồn không thể đương đầu với thực tế, nói nhiều về chân lý của sự khổ có thể được xem hình như quá kinh khủng và không thể chấp nhận, nhưng chắc chắn có thể giúp làm giảm suy, hay loại trừ tình trạng kinh sợ vì không biết phải trực diện cái chết như thế nào. Một khi đời sống được phóng ra như viên đạn của một khẩu súng, thì nó bay thẳng đến mục tiêu -- sợ chết. Đã nhận thức như vậy, ta phải can đảm đối phó với diễn tiến thiên nhiên này. Muốn có tự do trong đời sống, ta phải cũng được tự do vượt ra khỏi nỗi lo sợ cái chết. Tình trạng kinh sợ chỉ đến với những ai không thấu hiểu những định luật của Thiên Nhiên. Trong bộ Anguttara Nikàya, Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật dạy, "Kinh sợ phát sanh đến hạng cuồng si, không đến người trí." Kinh sợ không phải gì khác hơn là những trạng thái tâm. Chúng ta hãy nhớ lại những gì khoa học dạy về tiến trình của sự chết. Nó chỉ là một tình trạng sinh lý suy mòn của cơ thể vật chất. Một cách không cần thiết chúng ta tự tạo cho mình những tình trạng khủng khiếp tưởng tượng hay phỏng đoán, những điều không bao giờ xảy ra. Như khoa học gia nổi tiếng, Sir William Osler, đã viết "Theo kinh nghiệm về bệnh viện rộng lớn của tôi, phần đông người ta chết thật sự không đau đớn hay lo sợ."

Một vị y tá kỳ cựu có lần nói, "Đối với tôi, thảm trạng quan trọng mà hình như nhiều người luôn luôn bị ám ảnh suốt đời là nỗi lo sợ về hiện tượng chết -- nhưng rồi khi cái chết đến, họ nhận thấy rằng nó cũng thiên nhiên như chính cuộc sống. Trong giờ phút cuối cùng, có ít người sợ chết. Trong tất cả những kinh nghiệm bản thân của tôi, chỉ có một người hình như cảm nghe khiếp sợ -- đó là một thiếu phụ đã có hành động hung ác đối với người chị, và lúc ấy đã quá trễ để sửa mình."

"Vài điều kỳ lạ và tốt đẹp xảy đến khi người ta đi đến cuối đoạn đường. Tất cả những điều lo sợ, tất cả những trạng thái khiếp đảm và kinh hoàng, đều tan biến. Tôi thường nhìn cặp mắt đầy kinh ngạc và hạnh phúc của họ khi họ nhận chân đây là sự thật. Đó là tất cả những phần tốt đẹp của Thiên Nhiên."

Luyến ái đời sống trên thế gian làm cho ta sợ chết, một lo sợ không tự nhiên. Nó tạo ra những lo âu về đời sống -- tạo ra con người không bao giờ dám mạo hiểm, dẫu mạo hiểm cho lẽ phải, mạo hiểm làm điều lành. Con người ấy sống trong sợ hãi và luôn luôn lo âu vài chứng bệnh hay một tai nạn sẽ đoạt mất đi cuộc đời nhỏ nhoi và quý báu mà họ từng triu mến từng tiu.

Nhận thức rằng chết là điều không thể tránh, người mến yêu cuộc sống trên thế gian sẽ vái van cầu nguyện, ước vọng rằng "linh hồn" của họ sẽ vĩnh viễn tồn tại trên một cảnh trời. Không ai có thể an tâm hoan hỷ trong cơn bão táp của lo sợ và ước mong kỳ vọng. Rất khó mà coi thường và không quan tâm đến những biểu hiện bề ngoài của bản năng tự sinh tồn ấy.

Tuy nhiên cũng có phương cách để chế ngự sự lo sợ này. Hãy quên đi khái niệm về tự ngã; hãy đổi chiều cái tình thương hướng nội ấy, chuyển xoay nó ra bên ngoài, tức thực hành những công đức từ thiện và ban rải tình thương, lấy từ bi tưới mát mọi người.

Người thường xuyên quan tâm đến sự thật là một ngày nào mình phải chết, và cái chết là điều không thể cưỡng lại, sẽ nhiệt thành hoàn mãn bốn phận đối với những chúng sanh cùng lặn hụp với mình trong đại trùng dương đời sống, trước khi trút hơi thở cuối cùng, và điều ấy chắc chắn sách tấn mình chuyên cần trong thế gian này và trong thế gian tới.

Đã lưu tâm đến công trình phục vụ kẻ khác ta sẽ sớm sửa thoát ra khỏi chính ta, ra khỏi những tình trạng ích kỷ của luyến ái, kỳ vọng, mộng ảo, tự phụ và tự xem mình là chánh đáng.

Bệnh và Chết

Cả hai, bệnh và chết, là những diễn biến tự nhiên trong đời sống của chúng ta, và ta phải chấp nhận một cách hiểu biết, đúng như thật sự nó là vậy. Theo tâm lý học hiện đại, nguyên nhân của tình trạng căng thẳng tinh thần quá độ là sự việc ta từ chối đối phó và không chấp nhận những thực tại của đời sống. Nếu không sớm khắc phục hay loại trừ những căng thẳng tinh thần quá độ, nó sẽ thật sự gây nên những chứng bệnh trầm trọng cho cơ thể vật chất. Cố giữ tình trạng lo âu và thất vọng sai lạc trong khi bệnh hoạn sẽ làm cho cơn bệnh càng tăng trưởng thêm.

Về cái chết, người có tâm và hành động trong sạch phải không bao giờ sợ chết. Tất cả chúng ta đều là sự cấu hợp của hai thành phần, danh và sắc, tức phần tâm linh và phần vật chất, và như vậy thật sự không có một tự ngã cá nhân nào chết. Phản ứng của nghiệp bất thiện, phát sanh từ những hành động bất thiện quá khứ, có thể còn nằm đó với ta trong khi ta tái sanh, và tạo nguyên nhân để ta gánh chịu hậu quả đau khổ trong kiếp sống mới. Nếu ta chuyên cần tinh tấn để tạo thiện nghiệp như sống đời đạo hạnh thanh cao và có những hành động tạo phước mỗi khi có thể được, bằng cách làm như vậy ta có thể mạnh dạn đương đầu với cái chết một cách can đảm và thực tiễn, bởi vì theo Phật Giáo không có một "thần linh cứu thế" mà ta có thể tin nhiệm để trao gánh nặng, làm giảm suy quả dữ của những hành động lầm lạc trong quá khứ.

Lúc nào ta cũng phải nhớ năm lòng lời khuyên nhủ của Đức Bổn Sư: "Hãy tự con làm hải đảo cho chính con; lúc nào cũng phải chuyên cần tinh tấn."

Người Phật tử không nên ưu phiền thái quá vì cái chết của họ hàng và bè bạn. Ta không thể làm ngưng động bánh xe đời sống. Khi một người chết, luồng nghiệp lực chảy trôi liên tục của người ấy được chuyển sang kiếp sống mới. Họ hàng quyến thuộc và bạn bè thân hữu chỉ có thể đưa cái xác chết đến nơi chôn cất hay hỏa táng, không thể đi xa hơn nữa. Người chết chỉ có thể đem theo những hành động -- tốt hay xấu -- của mình. Những người còn ở lại phía sau phải gánh chịu tình trạng mất mát người thân một cách trầm tĩnh và hiểu biết. Chết là một tiến trình không thể tránh của thế gian. Đây là sự kiện chắc chắn duy nhất trên thế gian. Rừng hoang có thể trở nên thành phố, và phố phường làng xóm có thể trở thành động cát hoang vu. Nơi mà xưa kia là đồi núi, giờ đây có thể là biển hồ. Ta có thể thấy trạng thái biến đổi bất luận ở đâu, nhưng cái chết là điều chắc chắn. Tất cả đều tạm bợ nhứt thời. Chúng ta có những ông bà, và các ông bà ấy cũng có ông bà, nhưng hiện giờ tất cả các vị ông bà ấy ở đâu? -- Tất cả đều lìa đời.

Chớ nên nguy biện rằng đây là một quan niệm bi quan về đời sống. Đây là quan niệm thực tiễn có tánh cách thực tiễn hơn tất cả các thực thể luận. Tại sao ta phải không thực tiễn và phải bịt mắt trước sự thật? Có phải chăng cái chết tiêu hủy tất cả? Chắc chắn là vậy. Không nên quên điều này.

Cơ năng của sự chết là làm cho mọi người hay biết số phận của mình; dầu ta có thể cao sang quyền quý đến đâu, dầu kỹ thuật khoa học hay ngành y học có tiến bộ như thế nào, mức cùng của tất cả mọi người đều giống nhau: hoặc là nằm rứt trong quan tài, hoặc chỉ còn là một nắm tro tàn trong hũ. Sự trôi chảy của dòng sanh-tử, tử-sanh là một tiến trình luôn luôn tiếp nối nhau cho đến khi trở thành tuyệt đối toàn hảo.

Ảnh Hưởng Của Con Người Vẫn Còn

Đức Phật dạy: "Thân thể của con người trở thành tro bụi. Nhưng tên tuổi hay ảnh hưởng vẫn còn." ảnh hưởng của kiếp sống quá khứ đôi khi còn đi xa, lan rộng, và có nhiều tiềm lực hơn là thân sống. Đôi khi chúng ta hành động theo những suy tư của mình trong kiếp quá khứ, mặc dầu cơ thể quá khứ ấy đã trở thành tro bụi. Tiềm ẩn trong những năng khiếu của chúng ta các tư tưởng ấy cũng đóng một vai trò quan trọng. Mỗi người còn đang sống tưởng chừng mình là hợp chất của tất cả tổ tiên đã qua đời. Trong ý nghĩa này, ta có thể nghĩ rằng những vị anh hùng, những đại triết gia, những hiền nhân, thi sĩ và những nhạc sĩ thời xưa của tất cả dân tộc vẫn còn ở bên trong ta. Vì liên kết, tự nối liền với các thánh tử đạo, các tư tưởng gia, ta có thể chia sẻ những tư tưởng sáng suốt, những lý tưởng thánh thiện, chí đến những nhạc điệu bất diệt trong quá khứ. Dầu cơ thể vật chất của những vị ấy đã chết, ảnh hưởng của các Ngài vẫn còn. Thân này chỉ là sự phối hợp của những hóa chất luôn luôn chuyển biến được suy rộng một cách trừu tượng. Con người phải nhận thức rằng kiếp sống của mình chỉ là

một giọt nước trong dòng sông không ngừng trôi chảy và phải lấy làm vui sướng để hoan hỷ đóng góp phần của mình vào luồng trôi chảy rộng lớn gọi là đời sống.

Vì không hiểu biết bản chất của đời sống, con người chìm đắm trong bùn lầy của vô minh. Họ than khóc và kêu la ai oán. Nhưng khi sáng suốt nhận thức bản chất thật sự của đời sống là gì, họ sẽ từ bỏ tất cả những sự vật phù du tạm bợ và cố tìm đến trạng thái trường tồn Bất Diệt. Trước khi thành tựu trạng thái Vô Sanh Bất Diệt, con người còn phải đối phó trở đi trở lại với hiện tượng chết. Vì cái chết tự nó vô nghĩa lý, con người không nên cố gắng tìm cách khắc phục chuỗi dài những diễn biến sanh-tử, tử-sanh.

Theo Phật Giáo, đây không phải là kiếp sống đầu tiên cũng không phải là kiếp cuối cùng của ta trên thế gian. Nếu hành động tốt đẹp với lòng thành thật tin tưởng, trong tương lai ta có thể thọ hưởng một kiếp sống tốt đẹp hơn. Đàng khác nếu cảm thấy không muốn còn tái sanh trở đi trở lại, ta phải cố gắng tu tập để tiến đến mục tiêu bằng cách tận lực chuyên cần tinh tấn, trau giồi và phát triển tâm nhằm tận diệt tất cả mọi hình thức tham ái và những trạng thái tâm ô nhiễm.

Triết Lý Phật Giáo

Vị Thánh Nhân đã thành đạt mức độ toàn hảo cao siêu nhất không khóc trước sự ra đi của người thân, bởi vì Ngài đã tận diệt mọi cảm thọ làm xúc động. Đức Anuruddha, lúc bấy giờ đã là một vị A-La-Hán, không khóc khi Đức Phật nhập diệt. Nhưng Đức Ónanda, lúc ấy chỉ là một vị Tu-Đà-Hườn, không thể cầm lòng, phải biểu lộ nỗi khổ tâm của mình qua những giọt lệ. Vị tỷ khuru đang khóc cần phải được nhắc nhở quan điểm của Đức Phật trong trường hợp tương tự như sau:

"Này Pháp Hữu Ànanda, có phải chăng Đức Bổn Sư đã có dạy rằng cái gì đã được sanh ra, đã là chúng sanh, và những gì được cấu thành, ắt phải tan rã. Đó là bản chất thiên nhiên của tất cả các hành (các pháp được cấu tạo); sanh rồi diệt -- Đã được sanh ra tức nhiên phải hoại diệt -- Và khi các hành hoàn toàn chấm dứt, chùng đó có trạng thái thanh bình An Lạc Tối Thượng."

Những lời dạy trên là nền tảng của triết lý Phật Giáo.

Nguyên Nhân Của Phiền Não

Nguyên nhân đưa đến phiền não của chúng ta là "Luyến ái", dưới mọi hình thức khác nhau. Nếu muốn khắc phục sâu khổ ta phải loại trừ luyến ái -- chẳng những không luyến ái người, mà cũng không luyến ái sự vật. Đây là chân lý cùng tột; và đây là bài học mà hiện tượng chết dạy ta. Luyến ái cho ta nhiều việc để thỏa mãn cảm xúc và trải qua cuộc sống trần tục trên thế gian. Nhưng đến mức rốt cùng, cũng luyến ái ấy là nguyên nhân của tất cả mọi ưu phiền của chúng ta. Ngoại trừ trường hợp chúng ta đã thuộc nằm lòng bài học ấy, cái chết còn làm cho ta kinh hoàng khiếp đảm.

Sự kiện này được Đức Phật diễn tả một cách tinh vi như sau:

"Cái chết đem đi một người, mặc dầu người ấy triu mển bám chặt vào con cái và tài sản -- cũng giống cơn nước lũ mang đi cả một làng đang mê ngủ."

Câu Phật ngôn này hàm xúc ý nghĩa rằng, nếu cả làng không đang mê ngủ mà tỉnh giác hay biết kịp thời, thì nguy cơ của trận bão lụt đã được tránh khỏi.

Chết Là Hiện Tượng Phổ Cập Cùng Khắp

Giờ đây chúng ta hãy nghiên cứu xem Đức Phật giải quyết vấn đề như thế nào cho hai người, cả hai đều sầu khổ vì luyến ái, và nguyên nhân là cái chết.

Một người là Kisà Gotamì. Đứa con duy nhất của bà bị rắn cắn chết. Bà ôm con trong lòng hờ hải chạy đến cầu cứu với Đức Phật. Đức Phật bảo bà đi tìm cho Ngài vài hột cải, mà hột cải ấy phải lấy từ trong một gia đình mà không bao giờ có người chết. Nhưng bà không tìm ra một gia đình như thế. Mỗi nhà mà bà đi đến đều hoặc ở trong thời kỳ tang chay, hoặc đã khóc một người chết, vào lúc nào trong quá khứ. Đến chừng đó bà nhận ra chân lý đắng cay: rằng cái chết phổ cập cùng khắp mọi nơi. Chết đến với tất cả mọi người, không chừa ai. Sầu muộn là di sản mà mỗi người đều thừa kế.

Người khác mà Đức Phật khuyên nhủ là Patàcarà. Trường hợp của bà càng buồn thảm hơn. Trong một thời gian ngắn bà mất hai con, chồng, anh, cha, mẹ và tất cả tài sản sự nghiệp. Cuồng trí, bà xốc xếch y phục chạy hoang dại ngoài đường cho đến khi gặp Đức Phật. Đức Phật phục hồi tâm trí cho bà và đưa bà thoát ra khỏi cơn khủng hoảng, trở lại trạng thái bình thường, bằng cách giải thích rằng mọi người đều phải xem cái chết là hiện tượng tự nhiên, đến với tất cả chúng sanh.

"Này Patàcarà, không phải đây là một lần duy nhất mà con phải chịu đau khổ vì mất người thân. Trong chuỗi dài những kiếp sống trong quá khứ con đã khóc cái chết của một người cha, một người mẹ, khóc chồng, khóc con, và khóc thân bằng quyến thuộc. Trong khi khóc như thế vì đau khổ, nước mắt của con chảy ra còn nhiều hơn là nước trong biển cả." Sau khi nghe xong lời dạy, bà Patàcarà nhận thức tánh cách không chắc chắn của đời sống.

Cả hai bà, Kisà Gotamì và Patàcarà, đều hiểu biết ý nghĩa của tình trạng đau khổ, và mỗi bà lãnh hội bài học xuyên qua kinh nghiệm thảm khốc của chính mình. Khi thấu hiểu thâm sâu Chân Lý Đầu Tiên của sự đau khổ, "Khổ Thánh Đế", ta cũng hiểu biết luôn ba Thánh Đế kia. "Này chư Tỳ Khưu, người nào thông hiểu cái khổ", Đức Phật dạy, "cũng thông hiểu sự phát sanh của đau khổ, sự chấm dứt đau khổ, và con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ."

Ngũ uẩn

Chết là sự tan rã của Ngũ uẩn. Ngũ uẩn (panca-khandha) hay năm nhóm ấy là tưởng, thọ, hành, thức và sắc. Bốn uẩn đầu là những nhóm thuộc về tinh thần, danh hay nàma, hợp thành đơn vị tâm linh. Uẩn thứ năm, r|pa, sắc, là nhóm vật chất.

Một cách chế định, ta gọi sự phối hợp tâm-vật-lý này là cá nhân, người, hay tự ngã. Do đó mỗi thực thể hiện hữu như vậy không phải là cá nhân mà chỉ là sự cấu hợp của những phần tử danh và sắc. Thông thường chúng ta không xem năm uẩn là những hiện tượng, mà thấy đó là thực thể đơn thuần nguyên vẹn thường còn, một người, hay một chúng sanh, bởi vì tâm của chúng ta si mê, và bởi vì trong thâm tâm, chúng ta muốn xem đó là tự ngã, là chính ta, để thỏa mãn tính ngã mạn của mình. Chúng ta chỉ có thể thấy thực tướng của sự vật khi nào lập tâm nhẩn nại và quyết thấy cho được sự vật đúng như sự vật là vậy.

Hãy hướng cái nhìn trở vào bên trong, quan sát tận tường tâm mình, nghiên cứu từng hóc hẻm và ghi nhận một cách khách quan, không suy tư, không để cho ý nghĩ riêng tư của mình xen vào tiến trình, và chuyên cần trau dồi thiền tập đủ lâu, đúng theo những gì Đức Phật ban dạy trong Kinh Niệm Xứ (Sati Patthàna Sutta). Chừng ấy ta sẽ thấy năm uẩn không phải là một thực thể mà chỉ là chuỗi dài tiến trình tâm-vật-lý.

Chừng ấy ta sẽ không lầm lộn xem cái bề mặt giả tạm là thật.

Chừng ấy ta sẽ thấy các uẩn nhanh chóng phát sanh và hoại diệt, tiếp nối nhau sanh-diệt, sanh-diệt, trong một chuỗi dài, không bao giờ giống hệt nhau trong hai khoảnh khắc kế tiếp, không bao giờ tĩnh mà luôn luôn ở trong trạng thái động, luôn luôn trôi chảy, luôn luôn trở thành một cái gì khác.

Tái Sanh

Bốn danh uẩn, tức thức (tâm vương) và nhóm ba tâm sở (thọ, tưởng, hành) hợp thành Nàma, danh, hay phần tâm linh, liên tục chảy trôi, sanh-diệt, sanh-diệt không gián đoạn, chặp này đến chặp kế, nhưng chặp sau không giống hẳn chặp trước, vì chặp trước đã diệt, không còn nữa. Mỗi chặp tức khắc tìm một nền tảng vật lý mới để sinh hoạt -- một lớp vật lý mới, thích hợp và thích nghi với tất cả các uẩn để điều hoà sinh hoạt.

Nghiệp tác động như một định luật, và định luật này sắp xếp các uẩn cho một người sau khi chết. Hậu quả là "tái sanh".

Một Bó Những Nguyên Tố và Những Năng Lực

Một cách giản lược, sự phối hợp của năm uẩn được gọi là sanh. Tình trạng tồn tại của các uẩn như một bó, một nhóm, được xem là đời sống. Sự tan rã của những nhóm này gọi là chết. Và sự phối hợp trở lại của những nhóm này gọi là tái sanh. Tuy nhiên, đối với người thường, không dễ gì hiểu biết những nhóm gọi là uẩn ấy phối hợp trở lại như thế nào. Đứng về phương

diện này, sự hiểu biết thích nghi về bản chất của những nguyên tố, về năng lực tâm linh, về định luật nghiệp báo và tác dụng phối hợp với những năng lực của vũ trụ, quả thật vô cùng thiết yếu. Đối với vài người, đó chỉ là một diễn biến đơn giản và thiên nhiên. Đối với họ cái chết chỉ là tình trạng phân rã của năm nguyên tố, và sau đó thì không còn gì nữa. Đối với người khác, chết là sự chuyển sinh linh hồn, "linh hồn" di chuyển từ một cơ thể này sang một thân khác; theo những người khác nữa chết có nghĩa là sự ngưng động của linh hồn, chờ đến một "Ngày để được Xét Xử". Tuy nhiên, đối với người Phật tử, chết chỉ là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Đây không phải là tuyệt diệt, chấm dứt hẳn cái được gọi là chúng sanh.

Những Nguyên Nhân Của Sự Chết

Theo Phật Giáo, chết có thể xảy ra theo một trong bốn phương cách sau đây:

1. Có thể chết vì hết tuổi thọ. Loại chết này được gọi là Ayukkaya;
2. Có thể chết vì năng lực của nghiệp tái tạo, tức nghiệp làm nguyên nhân cho sanh và tử, đã cạn. Loại chết này được gọi là Kammakkhaya;
3. Có thể chết vì hai nguyên nhân kể trên đồng chấm dứt cùng một lúc;

4. Cuối cùng, có thể chết vì những nguyên nhân xảy đến từ bên ngoài như tai nạn, như những biến cố bất thường -- do những hiện tượng thiên nhiên hoặc do nghiệp đã tạo trong những kiếp sống quá khứ không có nhắc đến trong nguyên nhân loại thứ nhì (2). Loại chết này được gọi là Upacchedake. Có những hình ảnh tương đồng để so sánh và cho thấy rõ bốn loại chết. Bốn loại chết này giống như bốn trường hợp làm tắt một ngọn đèn dầu. ánh sáng của một ngọn đèn dầu có thể tắt vì một trong bốn lý do sau đây:

1. Vì tim lụn. Điều này cũng giống như tuổi thọ đã hết;
2. Vì hết dầu. Cũng giống như chết vì hết nghiệp lực tái tạo;
3. Vì đồng thời, tim lụn và hết dầu cùng một lúc. Cũng giống như cái chết vì tuổi thọ và nghiệp lực tái tạo đồng thời chấm dứt;
4. Vì những nguyên nhân bên ngoài như một ngọn gió mạnh thổi qua. Cũng giống cái chết do nguyên nhân bên ngoài, tai nạn v.v...

Do đó không phải chỉ có nghiệp (Kamma) là nguyên nhân đưa đến chết. Còn có những nguyên nhân khác từ bên ngoài. Giáo Huấn của Đức Phật rõ ràng khẳng định rằng riêng Nghiệp (Kamma) không giải thích tất cả những gì xảy ra trong đời sống của chúng ta.

Đối Phó Với Những Sự Việc Xảy Ra Trong Đời Sống

Trước những sự việc xảy ra không thể tránh, ta phải đối phó như thế nào? Phải sớm tự đề cao cảnh giác -- tức là nên suy tư rằng cái chết sẽ đến, và phải đến một lúc nào, sớm hay muộn. Điều này không có nghĩa là người Phật tử quá bi quan, nhìn đời quá đen tối. Chết là một thực tại, và ta phải đối phó với thực tại này -- Phật Giáo là tôn giáo của lý trí. Phật Giáo rèn

luyện hàng tín đồ đương đầu với những biến cố xảy ra trong cuộc sống, đầu thực tại phũ phàng khắc nghiệt như thế nào. Vị Giáo Chủ sáng lập đạo Sikh, Guru Nanak có nói, "Thế gian sợ chết. Đối với tôi, chết là một phước báo, nó đem lại tình trạng an lành." Điều này chứng tỏ rằng các bậc vĩ nhân và hạng người thánh thiện không sợ mà sẵn sàng chấp nhận cái chết. Bao nhiêu anh hùng đã hy sinh mạng sống của mình để tạo an lành cho kẻ khác. Tên tuổi của các Ngài còn ghi lại trong lịch sử nhân loại bằng những chữ bằng vàng để truyền lại hậu thế.

Chết là Điều Không Thể Tránh

Quả thật mâu thuẫn! mặc dầu chúng ta thường thấy cái chết thần nhiên hoàn thành nhiệm vụ của nó, mang đi nhiều cuộc sống, nhưng ít khi ta nghĩ đến một ngày nào, sớm hay muộn, chính mình cũng sẽ là nạn nhân của nó. Với tâm luyện ái mạnh mẽ bám chặt vào đời sống chúng ta không nghĩ rằng chết là diễn biến tuyệt đối chắc chắn trước sau gì cũng phải đến mà cho rằng những tư tưởng như thế là suy nhược, mặc dầu đó là thực tế. Chúng ta thích đẩy lùi những ý nghĩ đó ra phía sau, càng xa càng tốt, chúng ta tự kỷ ám thị rằng chết là một hiện tượng xa vời, là cái gì không nên nghĩ đến. Phải có đủ can đảm để đối diện với sự việc. Ta phải sẵn sàng để đương đầu với sự thật khắc nghiệt phũ phàng. Chết là một diễn biến xác thật. Nếu thấu hiểu và trị giá đúng mức những diễn biến tương tự, và xác định rằng chết là điều không thể tránh; cái chết phải được chấp nhận là biến cố bình thường không có gì đáng kinh sợ, ta phải có đủ khả năng đối phó một cách trầm tĩnh, can đảm và tự tin khi nó đến.

Bổn Phận và Trách Nhiệm Của Ta

Với sự hiểu biết chắc chắn rằng sau cùng cái chết sẽ đến với ta một ngày nào, với thái độ trầm tĩnh, can đảm và tự tin, chúng ta phải quyết định chuyển giao bổn phận và trách nhiệm của mình cho người thân kế cận. Không nên triển hoãn trách nhiệm và bổn phận. Chớ hẹn lại ngày hôm sau những gì có thể làm được hôm nay. Ta phải xử dụng thì giờ cho đúng mức và trải qua cuộc sống một cách hữu ích. Bổn phận của chúng ta đối với vợ, hay chồng, và với con cái, đáng phải được xem là ưu tiên và phải được thi hành đúng lúc. Phải nghĩ đến di chúc, không nên chờ đến giây phút cuối cùng. Vào lúc ấy, vì sơ xuất lãng quên, ta có thể tạo tình trạng tinh thần quá căng thẳng không cần thiết, gây nên những khó khăn, những vấn đề cho gia đình. Thần Chết có thể gọi ta bất cứ lúc nào, không kể là ai, không luận giờ phút nào. Nếu muốn chuẩn bị sẵn sàng cho kiếp sống tới. Ta phải có đủ can đảm để đương đầu diễn biến cuối cùng này với triển vọng tốt đẹp và lòng tự tin vững chắc

Ái Dục và Vô Minh

Có thể khắc phục cái chết không? Câu trả lời là -- Có thể!

Sở dĩ có chết là bởi vì có sanh. Tình trạng lặp đi lặp lại này được gọi là vòng luân hồi saṅsāra. Nếu vòng quanh những kiếp sinh tồn này phải ngưng lại,

chấm dứt, nó chỉ có thể bị cắt đứt ở giai đoạn Vô Minh (Avijjà) và ái Dục (Tanhà) -- Đó là hai cội rễ của vòng luân hồi mà ta phải tận diệt. Như vậy, nếu tận diệt ái Dục và Vô Minh ắt ta chế ngự "sanh", chinh phục "tử", và vượt ra khỏi vòng luân hồi, thành tựu Niết Bàn.

Ta phải cố gắng hiểu biết rằng tất cả mọi sự vật trong vũ trụ này đều không ngừng biến chuyển, không có gì chắc chắn vĩnh tồn. Kiếp sống chỉ là ảo kiến, một giấc mơ. Khi phân tách sự vật đầu theo phương cách khoa học hay theo triết học, cuối cùng ta không thấy gì khác hơn là hư không. "Sợ chết không khác nào ta sợ cởi ra một cái áo cũ". (Gandhi)

Mất đi một người mà ta thương yêu quý mến quả thật khó chịu đựng, đó là bởi vì ta triu mến, luyến ái. Điều này xảy đến bà Visàkhà, vị tín nữ nổi tiếng giàu tâm đạo nhiệt thành trong thời Đức Phật. Khi mất một người cháu thân yêu bà đến yết kiến Đức Bổn Sư mong tìm được an ủi cơn sầu.

"Này Visàkhà, con muốn có con cháu đông đảo như số trẻ con trong thị xã này không? Đức Phật hỏi. "Bạch Ngài quả thật con muốn được như vậy."

"Vậy, này Visàkhà, trong trường hợp ấy con sẽ khóc cho tất cả những trẻ con khi nó chết không?"

Này Visàkhà, người có hằng trăm vật để thương mến yêu chuộng sẽ có hằng trăm ưu phiền để khóc. Người không có gì để thương yêu, sẽ không có ưu phiền để khóc." Khi nới rộng tâm luyến ái ta cũng phải chuẩn bị sẵn sàng để trả cái giá của phiền não khi phân tán chia ly. Tình thương bám vào đời sống đôi khi phát triển thành sự lo sợ yếu hèn suy nhược về cái chết. Ta sẽ không dám mạo hiểm, dầu mạo hiểm cho điều lành, trong lẽ phải, mạo hiểm để đạt đến mục tiêu chân chánh. Ta sống trong tình trạng lo âu, sợ một cơn bệnh hay một tai nạn sẽ chấm dứt cuộc đời hình như vô cùng quý báu của ta. Nhận thức rằng chết là điều chắc chắn phải đến, ta hy vọng và nguyện cầu cho "linh hồn" mình sẽ tiếp tục mãi mãi sống trên một cảnh trời, an toàn và bền vững. Những tín ngưỡng như thế ấy căn cứ trên lòng tham, muốn một kiếp sống bền bỉ lâu dài.

Tất cả mọi người và mỗi cá nhân phải tự cảnh giác và sáng suốt hay biết vai trò của hiện tượng chết trong số phận mình. Dầu vua chúa hay thường dân, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, nơi an nghỉ cuối cùng của cơ thể vật chất này vẫn là trong một quan tài nằm dưới ba tấc đất, hoặc trong một cái lọ, hay thả trôi theo dòng nước.

Tất cả mọi người đều phải đối phó và chia xẻ với nhau một số phận. Vì không hiểu biết bản chất thật sự của đời sống, ta thường khóc than sầu thảm và kêu la rên siết. Một khi đã nhận thức bản chất thật sự của đời sống ta có thể mạnh dạn đối diện với đặc tướng vô thường của vạn hữu và mong tìm giải thoát.

Cho đến khi, và ngoại trừ khi thành tựu giải thoát ra khỏi thế gian những sự vật được cấu tạo, ta còn phải đối diện với cái chết, trở đi trở lại. Và trên phương diện này cũng vậy, vai trò của sự chết rất là rõ ràng. Nếu ai cảm thấy rằng chết là điều không thể chịu đựng, hãy cố gắng chuyên cần khắc phục vòng quanh sanh và tử.

Suy Niệm Về Sự Chết

Tại sao phải suy tư về sự chết? Tại sao phải quán niệm hiện tượng này?

Chẳng những Đức Phật khuyến khích ta thảo luận về cái chết mà Ngài còn đôn đốc khích lệ ta nên quán niệm, thường xuyên suy tư về sự chết. Cái gì được sanh ra phải chết. Tâm và thân, sanh khởi vào lúc được thọ thai, phát triển, trưởng thành và lớn đủ kỳ hạn. Nói cách khác, nó đi theo tiến trình già nua. Trước hết chúng ta gọi đó là trưởng thành, rồi già nua, nhưng chỉ có một tiến trình đi lần đến thành thực, nở nang, và tiến triển dần đến cái chết không thể tránh.

Ngày nay theo số kiểm kê dân số thế giới, trung bình có khoảng 200,000 người chết mỗi ngày. Tính ra, khoảng 70 triệu người chết trong một năm.

Chúng ta không quen suy nghĩ về sự chết hoặc nữa hoà huyễn, không nghĩ đến cái chết. Thông thường chúng ta cố tránh nó và sống như không bao giờ sẽ chết. Ngày nào còn sợ phải chết ta không thể sống một cách đầy đủ và tốt đẹp nhất. Vậy, một trong những lý do căn bản nhất để suy niệm về sự chết, để ý thức trọn vẹn thực tại này, là phải khắc phục nỗi lo sợ. Suy niệm về sự chết không phải để làm cho ta xuống tinh thần hay giảm suy tâm trí; mà nhằm mục tiêu giúp ta thoát ra khỏi mọi tình trạng lo âu sợ sệt. Lý do thứ nhì để suy tư về sự chết là nó sẽ chuyển biến lối sống và thái độ của chúng ta đối với cuộc đời. Giá trị của đời sống đối với ta sẽ đổi thay mau chóng một khi ta ngưng quán niệm cuộc sống như sẽ mãi mãi trường tồn, và ta sẽ bắt đầu sống theo một đường lối khác.

Lý do thứ ba là nó sẽ phát triển khả năng nhìn thẳng và đối diện cái chết theo đường lối chân chánh và thanh bình an lạc.

Quán niệm về sự chết đem lại ba điều lợi ích:

- * làm giảm bớt lo sợ;
- * đem lại phẩm chất mới để bồi bổ đời sống của chúng ta, giúp chúng ta trải qua cuộc sống có giá trị thích ứng; và
- * giúp chúng ta từ giả cuộc đời một cách trang nghiêm, chân chánh và xứng đáng.

Còn cần gì thêm nữa?

Phật Giáo khuyến khích ta quán niệm như sau:

- * bản chất thiên nhiên của tôi là phải chuyển dần đến tuổi già, tôi chưa vượt thoát ra khỏi trạng thái phải già nua;
- * bản chất thiên nhiên của tôi là phải bệnh hoạn, tôi chưa vượt thoát ra khỏi tình trạng phải bệnh hoạn;
- * tôi phải gánh chịu hậu quả của nghiệp mà chính tôi đã tạo và không thể lẩn thoát ra khỏi nghiệp báo;
- * bản chất thiên nhiên của tôi là phải chết, tôi chưa vượt thoát ra khỏi hoàn cảnh phải chết; và
- * Tất cả những gì của tôi, yêu thương quý chuộng và vừa lòng, sẽ đổi thay chuyển biến và trở thành cái gì khác, tất cả đều sẽ lìa tôi.

Khi chúng ta quán niệm thực tại này một cách thanh thản an bình và thấm nhuần nó vào tâm, sẽ phát sanh đến ta một năng lực hậu quả dững mãnh, chế ngự nỗi lo sợ về tuổi già, bệnh hoạn, chết chóc và chia ly. Nó không làm cho chúng ta trở nên hèn yếu suy nhược mà giúp chúng ta trút đi gánh nặng lo âu và sợ sệt. Đó là lý do tại sao chúng ta quán niệm cái chết: không phải vì chúng ta nóng lòng mong đợi cái chết, mà vì chúng ta muốn sống và chết không lo sợ.

Chết Là Một Phần Của Đời Sống

Cái chết, đến với tất cả mọi người, là một phần của đời sống trong vòng quanh những kiếp sống. Vài người chết vào lứa tuổi thanh xuân, người khác khi niên cao tuổi lớn, nhưng tất cả mọi người đều phải chết, không thể tránh. Không ai mời mọc chúng ta đến, và cũng tự mình chúng ta ra đi. Chắc chắn là tôi sẽ phải chết -- tất cả mọi người cũng vậy, đều phải lìa đời.

Cây cối, hình sắc, chúng sanh, tất cả đều phải bước chân vào cùng một con đường ấy. Mùa thu sẽ sớm sủa đến, lá sẽ rơi rụng, lìa cây. Chúng ta không khóc, vì đó là bản chất của thiên nhiên, lá phải rơi rụng, lìa cành vào cuối mùa. Con người cũng trải qua cùng một đoạn đường, cùng một kinh nghiệm ấy.

Thông thường, những người có theo một tôn giáo ít lo sợ hơn người tích cực sống theo vật chất, vì con người vật chất chỉ đặc biệt chú trọng đến một điều trong đời sống là thỏa mãn nhục dục ngũ trần.

Nhưng trong cách nhìn đời của người Phật tử, chết không phải là điểm chấm dứt mà sanh cũng không phải là điểm khởi đầu của cuộc sống. Trong thực tế, chết là điểm khởi đầu và ngược lại sanh là điểm chấm dứt của đời sống. Nó chỉ là một phần của toàn thể tiến trình, tiến trình của vòng quanh sanh và tử, rồi tái sanh và chết trở lại. Nếu có một ít hiểu biết về tiến trình diễn tiến không ngừng này, cái chết không còn khả năng tạo những cơn khủng hoảng kinh hoàng hèn yếu suy nhược nữa, bởi vì đâu sao đây không phải là điểm tận cùng. Chỉ là điểm chấm dứt của một giai đoạn; chỉ là một chu kỳ, dài theo con đường và rồi con đường tiếp tục trải dài vô cùng tận với những chu kỳ khác. Lá lìa cành, rơi rụng, nhưng đó không phải là điểm chấm dứt. Lá trở về với đất và trở thành phân bón để dưỡng nuôi cội rễ,

qua năm tới cây sẽ trở lá mới xanh tươi. Ta có thể nhìn cuộc sống của con người cùng một thế ấy. Giờ phút lâm chung của một người tạo duyên cho kiếp sống mới. Sự hiểu biết nguyên tắc căn bản này giúp ta đặt xuống gánh nặng lo âu và kinh sợ.

Sống Giác Tỉnh

Chúng ta sống theo nhiều lối điên cuồng đến độ không hay biết rằng mình đang hoang phí thì giờ. Ngày hôm nay ta phung phí bao nhiêu thì giờ để lo sợ cho năm tới, cho hai mươi năm tới, mãi nghĩ suy cho tương lai mà không còn thì giờ để sống đầy đủ cho chính ngày hôm nay. Và giá trị của chúng ta trong đời sống sẽ đổi thay. Cái gì là quan trọng trong đời? Cái gì làm động cơ thúc đẩy ta? Yếu tố nào đưa đẩy ta trong đời sống? Nếu ta thật sự suy niệm về sự chết, công trình suy tư này sẽ giúp ta nhìn lại giá trị của mình. Có bao nhiêu tiền của? Điều đó không quan trọng vì ta không thể đem nó theo. Chỉ đến cái thân này của ta, ta cũng phải bỏ lại phía sau cho người khác tùy ý muốn làm gì thì làm; nó chỉ là một đồng cặn bã dư thừa bỏ lại. Khi xa lìa thế gian này ta không thể đem theo cái thân quý báu thương yêu này. Phẩm chất của đời sống quan trọng hơn những tài sản sự nghiệp vật chất được thâm thập và tích trữ. Phẩm chất cơ bản của đời sống là phẩm chất của tâm. Chúng ta sống như thế nào ngày hôm nay có thể quan trọng hơn nhiều những sở hữu bên ngoài mà ta có. Chính cái chết và phẩm chất của tâm sẽ tạo duyên cho kiếp tái sinh sắp đến. Đó là sở hữu duy nhất mà ta có thể đem theo. Đó là di sản duy nhất mà ta không bỏ lại phía sau cho ai khác.

Tôi là chủ nhân của cái nghiệp của tôi, là thừa kế của cái nghiệp của tôi. Được sanh ra từ bào thai của cái nghiệp của tôi, tôi là họ hàng thân thuộc của cái nghiệp của tôi, ẩn náu trong và nâng đỡ bởi cái nghiệp của tôi. Bất luận nghiệp nào mà tôi sẽ tạo, dầu thiện hay bất thiện, tôi sẽ là thừa kế lãnh trọn di sản ấy.

Tất cả những gì sẽ theo ta sẽ là những phẩm chất mà ta đã phát triển bên trong mình, những đức tánh của tâm, những phẩm hạnh tinh thần, và những tính chất tốt hay xấu. Đó là tất cả những gì ta sẽ thừa hưởng. Đó là những điều kiện sẽ quyết định sự tái sinh và kiếp sống tương lai của ta. Ngày nay ta có thể an hưởng bạc triệu đã thâm thập, nhưng còn quan trọng hơn nhiều là một kiếp sống thanh bình an lạc và công trình bắt đầu xây dựng những phẩm hạnh đạo đức thanh cao. Nó sẽ có ảnh hưởng rất tốt đẹp đến lối sống của ta và những giá trị mà ta phát triển. Vấn đề không phải là thành công; vấn đề là ta đã thành công bằng cách nào.

Chết Một Cách Tốt Đẹp

Đã xét suy cặn kẽ tất cả những điều trên, nếu ta không hoảng hốt xem cái chết là một diễn biến báo nguy mà thấy đó chỉ thật sự là một kinh nghiệm, ta có thể tự tin đối phó với nó. Có thể làm rất nhiều chuyện để tạo duyên

cho một cái chết tốt đẹp. Nếu có một cuộc sống tốt, cái chết sẽ dễ dàng. Nhằm giúp tiến trình chết trôi chảy dễ dàng ta nên nhấn mạnh nhiều về công phu phát triển đức tánh không sợ sệt.

Đối với phần đông, hơn gì hết, ta sợ đau đớn và sợ phải xa lìa người thân. Quả thật là đáng sợ. Vào lúc lâm chung, những lời khuyến khích và an ủi để làm vững lòng là nhu cầu khẩn thiết hơn tất cả. Trước tiên, cần phải làm cho mình vững lòng tự tin. Cơ đau quả thật dữ dội và rất khó chịu đựng, nhưng rất may mắn là ngành y khoa hiện đại rất tiến bộ, có thể làm giảm suy nỗi khổ mà con người phải chịu trước khi qua đời.

Cơ đau không nhất thiết là một đối tượng cần phải sợ. Sư (Ngài Sri Dhammananda) thường an ủi người sắp chết -- người mang một chứng bệnh ngặt nghèo như ung thư chẳng hạn -- không nên quá sầu khổ vì đau, và sẽ có thuốc làm nhẹ bớt cơn đau. Hậu quả quan trọng của những lời khuyên này là làm cho người bệnh an tâm ra đi một cách bình thản.

Niềm lo sợ khác của người sắp chết là phải xa lìa tài sản. Lẽ dĩ nhiên, nếu có suy niệm trước về điểm này, vấn đề có thể giải quyết dễ dàng hơn nhiều. Ta biết rằng chính tình trạng sum họp đã hàm xúc ý nghĩa chia ly. Có hợp ắt có tan. Nếu người lâm chung chưa từng tu tập thực hành loại suy niệm này, ta cần phải nhẹ nhàng khuyên giải rằng những người thân còn lại như vợ, hay chồng, và con cái sẽ được trông nom chăm sóc đầy đủ. Người sắp chết cần phải được an tâm rằng mọi việc đều suôn sẻ, bạn bè sẽ lo lắng giúp đỡ.

Cần phải cố gắng nhấn mạnh, khuyến khích người sắp chết nên giữ tâm trầm tĩnh và thanh bình an lạc. Làm thế nào có thể chết một cách tốt đẹp? Đường lối của người Phật tử là tạo bầu không khí an lành trong phòng người bệnh. Không nên kể lể khóc than. Những tiếng kêu la thảm thiết có lợi ích gì cho con người đau khổ đang cần phải được yên ổn để an tâm làm một việc rất quan trọng -- lìa đời. Cảnh trạng than van kêu khóc làm cho người lâm chung rất khó mà ra đi một cách an lạc. Vào lúc bấy giờ những bạn bè thân thuộc hiện diện nên có thái độ tỏ ra rằng mình sẽ trông chừng chăm sóc, thương yêu, và sẵn lòng đóng góp làm một điều gì để nâng đỡ.

"Những biểu tượng có tánh cách tôn giáo thật vô cùng hữu ích và rất hợp cảnh trong trường hợp này. Nếu người lâm chung là Phật tử thì một pho tượng Phật nhỏ, sự hiện diện của vài nhà sư đọc tụng kinh kệ và nói vài lời khuyên nhủ êm dịu sẽ giúp rất nhiều cho người sắp chết ra đi an lành và trầm tĩnh. Đó là những yếu tố huyền diệu có thể đưa họ chuyển sang kiếp sống mới một cách tốt đẹp nhất." (Ajahn Jagaro)

Cái Chết Thanh Bình An Lạc

Mọi người đều hy vọng, và hết lòng mong muốn được một cái chết thanh bình an lạc sau khi viên mãn đảm đương bổn phận và trách nhiệm trong đời sống. Nhưng bao nhiêu người đã thật sự chuẩn bị sẵn sàng cho diễn biến này? Bao nhiêu người đã chịu khó hoàn thành trách nhiệm đối với gia đình,

với người thân, với bạn bè, với quê hương xứ sở, với tôn giáo mình và đối với số phận của chính mình? Những ai không làm tròn bốn phận của mình thì rất khó mà chết một cách an lành.

Chúng ta phải học lối khắc phục tình trạng sợ chết bằng cách nhận thức rằng chính các vị trời cũng phải chết. Những ai đã để thời gian trôi qua một cách vô ích sẽ có nhiều duyên cớ để than khóc khi kiếp sống của chính họ di chuyển dần đến mức cuối cùng. Khi người ta thấy rằng kiếp sống của mình chỉ là một giọt nước trong dòng sông không ngừng trôi chảy, họ sẽ vùng vẫy dấy đóng góp phần nhỏ nhoi của mình cho dòng đời rộng lớn bao la. Người có trí tuệ hiểu biết rằng để sống ta phải gia công tự giải thoát bằng cách tránh làm những điều bất thiện, cố làm những việc thiện, và thanh lọc tâm. Người thông hiểu Giáo Huấn của Đức Phật không bao giờ sợ chết. Chết không phải là nguyên nhân để sầu não. Nhưng nó quả thật đáng lo nếu ta chết mà không làm điều gì cho chính mình và cho thế gian.

Tôi Chết Ngày Hôm Nay

David Morris là một học giả Phật tử người Phương Tây đã qua đời lúc 85 tuổi thọ. Sớm sửa sau khi ông chết người viết quyển sách nhỏ này (tức Ngài Sri Dhammananda) có nhận được một bức thư của ông (rõ ràng là ông đã viết bức thư này và dặn chỉ nên gửi đi sau khi ông chết). Thư viết như sau:

"Sư sẽ lấy làm hoan hỷ mà biết rằng tôi đã lìa đời ngày hôm nay. Sư sẽ có hai lý do để vui. Trước tiên, Sư sẽ an lòng được biết rằng cơn đau khổ vì bệnh hoạn của tôi sau cùng đến đây đã chấm dứt. Lý do thứ nhì là, từ khi quy y Tam Bảo và trở thành Phật tử, tôi trong sạch hành trì ngũ giới với lòng tin tưởng nhiệt thành. Như vậy Sư biết rằng tôi sẽ không thể tái sanh vào những cảnh khổ."

* * *

Đời sống tựa hồ như một giấc mơ. Chết là sự việc dĩ nhiên phải xảy diễn. Trong khi chuẩn bị để sẵn sàng đối phó ta nên quyết định hoặc tiếp tục, hoặc chấm dứt vòng quanh sanh tử để tự thoát ra khỏi mọi đau khổ. Đó là mục tiêu của đời sống mà trí thông minh của con người phải quan tâm đến.