



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY



ĐỐI DIỆN CÁI CHẾT

THÍCH NHẬT TỪ

NXB PHƯƠNG ĐÔNG

ĐỐI DIỆN CÁI CHẾT

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

ĐỐI DIỆN CÁI CHẾT

Ghi chép: Hoàng Thị Nguyệt

Biên tập: Nguyễn Bá Cẩm

(Tái bản lần thứ 3)

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

MỤC LỤC

Chương 1: Đối diện cái chết.....	1
Khi Hòa thượng ra đi.....	3
Diêm vương sợ chết.....	5
Các tình huống chết.....	11
Cái chết của tử tù	17
Cái chết của tào tháo	24
Hận thù người đã chết	27
Biết chết để không sợ chết	33
Chương 2: Đột biến lúc gần chết.....	39
Trở về cát bụi.....	41
Kinh nghiệm cận tử	45
Tử Hải và hòn vọng phu	47
Nghịch cận tử và thói quen kiếp sau	51
Xác định tính cách của thai nhi	53
Thai nhi và tính tình thai phụ.....	56
Bồ-tát Quảng Đức vị pháp vong thân	58
Trở ngại trong đột biến cận tử.....	61
Giải tỏa cô đơn trước lúc chết	63
Hỗ trợ lâm chung	67
Không còn sợ trước cái chết	69
Chương 3: Không sợ hãi cái chết	75
Con tàu Tatinic	77
Sợ hãi trói buộc cái chết	79

Vô ngã với thi thể	82
Tự tại trước cái chết	84
Đừng quá xem trọng thi thể	88
Chết và lực hút tình yêu	92
Mang theo người sống với cái chết	93
Phim hồn ma	95
Chết không phải mất tất cả	96
Sống hỷ lạc, chết an vui	101
Chương 4: Kinh nghiệm trước cái chết	105
Kinh nghiệm khổ đau	107
Cái chết của Archimedes	108
Cận tử nghiệp và tái sinh	111
Tiếc nuối lúc ra đi	119
Khó đi vì tình yêu	122
Tiếc của khó siêu sanh	129
Thực hiện di chúc	132
Sống chết chỉ là chuyện đi về	134
Chương 5: Đối vận mệnh lúc lâm chung	137
Thản nhiên lúc lâm chung	139
Phát huy yếu tố tự lực	142
Đánh lạc hướng tâm tiêu cực	145
Suýt chết do tẩu hỏa	149
Tiểu tụy do mê tín	151
Đối vận mệnh bằng tình thương	153
Hạnh phúc nhờ quán tưởng	156
Gặp Tam bảo trước khi chết	159
Tịnh độ vật lý và tâm linh	164

Chương 1

ĐỐI DIỆN CÁI CHẾT

Đạo tràng Chúc Hảo, San Jose, Hoa Kỳ, 23/ 06/ 2005



KHI HÒA THƯỢNG RA ĐI

Cách đây một tuần, toàn thể quý Tăng, Ni và Phật tử trong nước rất đau buồn khi hay tin Hòa thượng Thích Đồng Minh viên tịch. Hơn bốn mươi năm qua, HT. Thích Đồng Minh đã đóng góp rất nhiều cho Phật giáo Việt Nam. Có thời gian Hòa thượng làm giám đốc hãng nước tương của GHPGVNTN, nhằm tạo ngân quỹ hỗ trợ cho thể hệ Tăng, Ni du học đầu tiên của Phật giáo Việt Nam. Cùng với HT. Đồng Minh còn có quý HT. Thích Minh Châu, HT. Thích Thiện Châu, HT. Thích Huyền Vi, HT. Thích Phước Huệ, HT. Thích Thiển Định v.v...

Hơn mấy mươi năm qua, nền tảng chấn hưng Phật giáo nước nhà nhờ vào sự đóng góp công sức của Tăng, Ni và Phật tử. Một trong những người trực tiếp đóng góp tích cực nhất là HT. Thích Đồng Minh. Ngài đã hy sinh nhiều thời gian, công sức cho việc kinh doanh phát triển xưởng chế biến nước tương, nhằm tạo thêm nguồn ngân sách cho hoạt động của Giáo hội.

Lúc sắp viên tịch, với thái độ thản nhiên, Hoà thượng nằm nghiêng, hướng mặt về phía mặt trời, trong tư thế sư tử nằm (tức là nằm nghiêng mình về phía bên phải giống như đức Phật Thích Ca lúc nhập Niết-bàn). Mặc dù tu theo Bắc tông, nhưng Hoà thượng thường mặc chiếc y truyền thống. Ai điểm phúc được chứng kiến lúc ngài lâm chung, chắc hẳn không thể không ấn tượng khi nhìn thấy ngài ra đi với cách thê an tường và thư thái. Điều ấy làm cho chúng ta nhớ đến truyền thống “sống an, chết an” của đức Phật ngày xưa.

Những người mắc bệnh ung thư trong giai đoạn cuối thường bị những cơn đau hành hạ vật vã không thể yên thân, hoặc đi đến tai biến, hôn mê, não bộ hoạt động bất bình thường. Riêng đối với Hòa thượng, mặc dù với căn bệnh

hiếm nghèo như vậy, ngài đã ra đi một cách nhẹ nhàng, tĩnh tại, đó là nhờ vào sức thiền định. Chúng ta hãy lấy việc chống lại cơn đau bằng thiền định của HT. Đồng Minh làm bài học tu tập cho bản thân.

Cách đây gần một tháng, HT. Thích Nguyên Ngôn cũng ra đi trong cách thể tương tự. Chúng tôi có duyên được học Phật pháp gia giáo với Hòa thượng trong thời điểm mười mấy năm về trước. Việc học Phật trong giai đoạn đó không thuận duyên lắm, do những khó khăn khách quan từ biến cố lịch sử. Hòa thượng ra đi vào ngày 14-04 ất, trước đại lễ Phật Đản một ngày. Ngài ra đi một cách nhẹ nhàng, thanh thản không khác gì HT. Thích Đồng Minh. Khi bệnh tim tái phát, các bác sĩ, Phật tử ở bệnh viện Chợ Rẫy đến thỉnh cầu Hòa thượng vào bệnh viện điều trị, nhưng ngài từ chối bảo rằng: *“Tôi biết tôi sắp ra đi, thời gian còn lại rất ngắn. Xin cảm ơn tấm lòng của quý vị, cứ để tôi ở lại chùa lo đại lễ Phật Đản.”* Chỉ vài giờ sau, Hoà thượng trút hơi thở cuối cùng trong trạng thái an tường...

Chúng ta nên nhớ rằng, khi có quá trình tu tập đúng phương pháp thì vấn đề sống, chết không còn là cản lực nữa. Tuy cái chết vẫn tạo ra cú sốc tâm lý thể hiện qua nỗi khổ niềm đau, khổ thọ cho thân, nhưng nếu biết dụng công tu tập, hành giả có thể chiến thắng được khổ đau bằng con đường thiền quán, bằng phương pháp niệm Phật *“nhất tâm bất loạn”*, hoặc bằng phương pháp trì chú để đạt *“tam nghiệp tương ứng”* v.v... Nói chung, tất cả các pháp môn trong Phật giáo đều có khả năng bảo hộ dòng cảm xúc, tạo sự an lạc, thanh thoi cho hành giả trong bất cứ tình huống nào.

Trong bài pháp thoại này, chúng tôi xin phân tích và chia sẻ về vấn đề nghiệp chung, nghiệp riêng và sự chuẩn bị cần thiết cho người bệnh. Tôi nghĩ rằng, chuẩn bị cho người bệnh

mà chưa hiểu tiến trình của cái chết thì vẫn chưa đủ định lực căn bản để vượt qua sự khủng hoảng và sợ hãi. Điều cần thiết đối với đời sống chính là đối diện cái chết. Con người luôn bị khủng hoảng, sợ hãi, và bất an trước cái chết. Tôi xin chia sẻ một số quan điểm theo kinh điển Phật giáo về vấn đề vừa nêu, nhằm giúp hành giả ôn lại lời Phật dạy, lấy đó làm hành trang trên con đường tu học của mình.

DIÊM VƯƠNG SỢ CHẾT

Trong kho tàng truyện cổ dân gian Việt Nam, kể lại câu chuyện vui về nỗi sợ chết của vua Diêm Vương như sau:

Một lần nọ, Diêm Vương bị cơn bệnh nặng. Vì tuổi cao, sức yếu, nên trong lòng ông cảm thấy buồn, lo lắng, bởi có thể lần này ông phải đối diện với cái chết; và như thế cũng đồng nghĩa với việc ngôi vị Diêm vương của ông cũng chấm dứt. Càng lo âu, suy nghĩ, dòng cảm xúc trong ông càng giằng xé dữ dội với nỗi sợ hãi. Diêm Vương cho triệu tập tất cả quan thần và ban khẩu dụ đến bảo rằng: *“Nếu trong các người, ai tìm được vị thầy thuốc giỏi để chữa trị cho ta khỏi bệnh, người đó sẽ được phong chức vị quan trọng nhất trong triều.”* Nghe thế, một vị quan bèn tâu:

- Thưa Diêm Vương, ngài muốn chúng tôi tìm vị thầy thuốc Đông y hay Tây y?

- Các người cứ tìm một vị chữa bệnh giỏi, miễn sao chữa hết bệnh cho ta là được.

Thế là các quan thần chia nhau đi khắp nơi tìm thầy thuốc giỏi, thậm chí ngay cả tù nhân trong ngục nghe tin này cũng hào hứng xin cung cấp thông tin về thầy thuốc, nhằm lấy công chuộc tội để sớm ra khỏi ngục. Họ đã bủa ra tìm kiếm khắp nơi đến hàng tháng trời mà vẫn chưa tìm được. Trước tin này, Diêm Vương càng sốt ruột, buồn rầu. Ông tiếp

tục họp các quan thần lại và đưa ra mẹo mới:

- Thời gian đã khá lâu, các người vẫn chưa tìm được thầy thuốc, vậy bây giờ các người hãy đi tìm manh mối ở đâu có thầy thuốc giỏi, đến những nơi như trạm xá, phòng mạch, nhất là những bệnh viện lớn. Nơi nào các người thấy không có oan hồn kêu khóc đòi mạng, chắc chắn nơi đó có thầy thuốc giỏi, hãy mời hết tất cả họ về đây cho ta. Nếu các người chậm trễ để cho ta phải chết trở thành hồn ma thì oan uổng cho ta lắm.

Theo ý Diêm Vương, lần này họ chia nhau đi khắp những nơi khám chữa bệnh, nhất là các bệnh viện lớn nổi tiếng trên trần gian, nhưng tìm mãi vẫn không thấy nơi nào không có oan hồn kêu than oán trách thầy thuốc. Quay trở về tàu với Diêm Vương, ông lại tiếp tục yêu cầu họ tìm đến những nơi có oan hồn ít, nơi đó chắc chắn sẽ có thầy thuốc giỏi hơn. Có như thế, may ra sự sống của ông còn hy vọng.

May thay, tốp quan thần nọ tìm thấy một nơi khám chữa bệnh của hai vị bác sĩ chỉ có vài oan hồn đang kêu khóc. Họ bèn yêu cầu hai vị ấy đến gặp Diêm Vương. Hai vị bác sĩ khi biết mình được yêu cầu xuống âm phủ để chữa bệnh cho Diêm Vương thì vô cùng sợ hãi. Vì họ là bác sĩ mới ra nghề, chưa có kinh nghiệm nhiều, không biết mình có thể chữa trị khỏi bệnh cho Diêm Vương hay không, và nếu không chữa được thì điều gì sẽ xảy ra? Trên đường đi, hai vị này mang tâm trạng rối bời.

Vừa đến nơi, quan thần bèn đưa họ ra mắt Diêm Vương ngay. Nghe tin hai vị này được cho là giỏi nhất trần gian đến diện kiến, Diêm Vương vô cùng mừng rỡ, bắt tay thân thiện nói:

- Ta chúc mừng cho hai người, tuổi còn trẻ mà đã có thành tích lớn trong việc mang lại sự sống cho nhiều người.

Hôm nay, ta cho phép hai người có cơ hội trị bệnh cho ta. Nếu hai người chữa trị, cứu ta thoát chết sẽ được ban tặng ân huệ, ngay cả người thân của các người cũng được trường sinh bất tử. Ngược lại, nếu không chữa được, để ta phải chết thì các người phải chịu chung số phận với ta.

Nghe Diêm Vương phán thế, hai vị bác sĩ hoảng sợ điếng người, cổ trắn tỉnh mà tâu rằng:

- Chúng tôi không phải danh y, không phải thầy thuốc giỏi nên không thể chữa hết bệnh cho ngài. Xin ngài hãy tha tội chết cho chúng tôi. Nếu không, cha mẹ và vợ con chúng tôi sẽ không có người chăm sóc. Ngài muốn chúng tôi bồi thường cái gì cũng được, miễn đừng bắt chúng tôi phải chết.

Nghe vậy, Diêm Vương liền quay sang hỏi lại:

- Các người nói sao? Tại sao nơi khám chữa bệnh của các người chỉ có vài oan hồn, vậy mà lại bảo mình không phải là thầy thuốc giỏi. Thế các người hành nghề bao lâu rồi?

Hai vị bác sĩ vội trả lời:

- Dạ thưa ngài, chúng tôi mới vừa khai trương chữa bệnh cách đây đúng một giờ đồng hồ thôi ạ!

Diêm Vương sùng sốt:

- Mới khai trương một giờ mà có đến vài oan hồn rồi à? Thế thì ta ...

Cứ tưởng rằng người trên dương thế mới sợ chết, còn người nằm phần hồn, quản lý đời sống dưới âm phủ thì không sợ. Qua câu chuyện này, rõ ràng họ cũng sợ chết chẳng kém gì người trên cõi dương.

Giáo lý đạo Phật không chấp nhận có chuyện Diêm Vương quản lý linh hồn dưới âm phủ. Đó chỉ là câu chuyện

hư cấu hoàn toàn không có thật, dân gian Việt Nam lưu truyền nhằm phê phán quan niệm sai lầm này, hoặc nếu có thì Diêm Vương chính là người sợ chết hơn ai cả.

Việc có hay không Diêm Vương cai quản linh hồn dưới cõi âm, ta không cần bàn đến, nhưng qua câu chuyện trên cho thấy, sợ chết là nỗi ám ảnh lớn với những ai đang có sự sống. Phật giáo quan niệm rằng, khi có mầm sống thì ngay lúc đó cũng đã có mầm chết. Nhiều người do vì không hiểu nên không muốn chấp nhận cái chết. Trái lại, người có tuệ giác, hiểu biết về cái chết thì sống một cách ung dung, tự tại, thanh thản và có ý nghĩa. Sống trên đời, nếu ai hiểu thấu về sự chết sẽ cảm thấy thanh thoi, an lạc, không bị lệ thuộc vào tính thời gian có mặt dài hay ngắn. Chỉ cần hiểu giá trị sự sống để sống có ý nghĩa, mang lại hạnh phúc, an vui cho mình và những người xung quanh mà thôi.

Câu nói của Diêm Vương với hai vị bác sĩ đáng để lưu tâm và suy ngẫm: *“Nếu các người chữa được bệnh, giúp ta không phải chết sẽ được ban cho ân huệ, các người và người thân cũng được trường sinh bất tử.”* Rõ ràng bản thân Diêm Vương đã không thể trường sinh bất tử thì làm sao có thể ban tặng cho người khác điều ấy? Đó cũng là vấn nạn cho những người *“tham sanh úy tử”* trên thế gian này.

Thành Cát Tư Hãn là người rất giỏi về chiến thuật, chiến lược, được xem là người bách chiến, bách thắng. Chiến thắng nhiều nơi, mộng bá quyền thành tựu, nhưng ông vẫn mang nặng nỗi khổ đau, ám ảnh về cái chết. Chính điều này thôi thúc ông tìm mọi cách để được trường sinh bất tử. Lúc bấy giờ, ông tìm đến các nhà đạo sư tâm linh của đạo Lão nổi tiếng nhất Trung Quốc để giúp ông đạt được ước nguyện. Ông mời Khứu Sử Cơ - một đạo sĩ lỗi lạc, danh tiếng thời bấy giờ, chỉ thua Trương Tam Phong thời trước, còn người

đương thời thì không ai có thể sánh bằng.

Biết ý nguyện của Thành Cát Tư Hãn, đạo sĩ Khưu Sư Cơ đã dạy cho Thành Cát Tư Hãn phép thuật làm cho tâm lắng dịu, sống hài hòa giữa qui luật âm dương bằng phương pháp luyện tập điều dưỡng tinh, khí, và thần. Đây là ba mấu chốt quan trọng giúp kéo dài tuổi thọ, đi ngược lại qui luật tất yếu của vũ trụ về phương diện vật lý, nhưng không thể nào không chết được.

Nghệ thuật trường sinh bất tử được truyền tụng ở Trung Quốc thời bấy giờ tưởng chừng như tuyệt vời, nhưng trên thực tế Trương Tam Phong không thể sống trên 104 tuổi, và Khưu Sư Cơ lại còn ít hơn thế nữa. Trên căn bản của học thuyết trường sinh bất tử có những lỗ hổng khá lớn. Ai cũng muốn sống trên đời thật lâu, nhưng lại quên đặt câu hỏi: Sống lâu để làm gì? Có lợi lạc gì cho bản thân và cho nhân quần xã hội?

Nhiều người đến tuổi về già bị nhiều khổ đau giằng xé ghê gớm, mà trong đó khổ đau lớn nhất là sống vô vị, cô đơn, hẩm hiu, không người chăm sóc, giúp đỡ, con cháu bất hiếu, nhất là khi thân thể bị bệnh tật hành hạ, đau đớn thân xác. Như vậy, nghệ thuật trường sinh bất tử có thực sự mang lại giá trị an lạc cho con người hay đó chỉ là mơ ước? Thói thường, khi con người có đời sống vật chất đầy đủ, sung túc lại muốn được sống lâu để duy trì sự hưởng thụ, để được mệnh danh là người hạnh phúc trên đời.

Thực ra, bản chất của trường sinh bất tử chỉ nhằm nuôi hy vọng, mở mang lòng tham hưởng thụ dục lạc thế gian, nó không phải là niềm an lạc và hạnh phúc thực sự. Nhiều người Trung Hoa đã quan niệm sai lầm trong vấn đề này, cứ nghĩ trường sinh bất tử là sẽ thành Tiên, Thánh, hay được đưa vào sách sử muôn đời. Vì lẽ đó, nhiều người đã nỗ lực tìm kiếm

sự sống bằng thuật trường sinh bất tử, song lại bị khổ đau vì không thể tìm được. Bởi ngay cả người tạo ra học thuyết ấy cũng không thể sống lâu, huống hồ chỉ những người theo học.

Quan điểm của Phật giáo thiết thực hơn, đánh giá đời sống con người dựa trên nền tảng đời sống đạo đức và tuệ giác. Đạo đức và tuệ giác giúp con người chiến thắng nỗi sợ hãi trước cái chết. Sống có lương tâm, với lòng từ ái cao cả, phù hợp với luật pháp, Phật giáo gọi đó là sống với trạng thái “*vô úy*”, nghĩa là sống không sợ hãi.

Cũng như trong chúng ta, nếu ai có tí vết về đạo đức mới sợ bị người khác phê phán, rêu rao điều không tốt của mình trước quần chúng, sợ bị tù đầy, bị truy tố hay trả thù v.v... Ngược lại, ai không làm điều xấu ác, trái đạo lý, phi đạo đức thì nỗi sợ hãi không thể xảy ra, hoặc nếu có cũng sẽ được khống chế dễ dàng.

Để có được đời sống đạo đức tương đối hoàn hảo, đạt đến những giá trị nhất định, đòi hỏi ta phải có tuệ giác và tri thức để tu tập, làm cho đời sống tốt đẹp, toàn hảo hơn. Đó cũng là lý do tại sao Phật giáo lại không chú trọng đến tuổi thọ đời người, bởi việc sống thọ hay chết yểu đều tùy thuộc yếu tố nhân và duyên. Vì thế mà đức Phật cũng chỉ sống đến tám mươi tuổi, trong khi hiện nay, có người lập kỷ lục thế giới về tuổi thọ sống đến một trăm hai mươi tuổi.

Ngày xưa vào thời của đức Phật, ngài A-nan đã sống đến một trăm hai mươi tuổi. Ngài sống thọ là điều vô cùng cần thiết, bởi kho tàng đồ sộ của những từ điển bách khoa về Phật pháp, pháp môn và con đường hành trì đều cần đến tuệ giác, sự ghi chép của ngài. Nếu thiếu ngài A-nan, bao nhiêu thể hệ Tăng, Ni, Phật tử đời sau sẽ mất nhiều giáo lý, giá trị về sự hành trì của đức Phật. Có thể từ góc độ đó, ngài đã phát nguyện sống thọ để ai cần đến giáo pháp của đức Phật, ngài

có thể tường thuật lại rành mạch, chi tiết và hướng dẫn cho hành giả hành trì có kết quả.

Còn chúng ta, không có nguyện vọng như ngài A-nan thì chẳng cần phải sống quá lâu để làm gì. Sống lâu như thế, các giác quan nhận thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đều phải mỗi mòn, chậm lụt, chưa kể chúng bị hư hỏng. Chính vì thế, con người sống thọ mà trong tình trạng sức khỏe không đủ, chỉ mang lại cảm giác khổ đau, thối tâm Bồ-đề, chán nản, thất vọng và bế tắc mà thôi.

CÁC TÌNH HUỐNG CHẾT

Tâm lý học Phật giáo dạy con người cách thức đối diện với nỗi sợ hãi trước cái chết. Vậy học thuyết đó ra sao? Kinh điển đạo Phật đưa ra bốn tình huống về mạng sống con người không thể kéo dài. Dựa vào học thuyết đó, ta không thể cho rằng, ai sống thọ là người có phước. Việc có phước hay không tùy vào cách thức sống có ích cho cuộc đời với hạnh nguyện phục vụ và dẫn thân. Bốn tình huống kết thúc mạng sống bao gồm: tuổi thọ viên mãn, nghiệp kết thúc, tuổi thọ và nghiệp kết thúc, và tác động tiêu cực từ bên ngoài.

Tình huống thứ nhất, khi mạng sống con người viên mãn, sự viên mãn là khái niệm không đặt trên chiều kích thời gian dài hay ngắn, nó phụ thuộc nhiều vào hoạt động của nghiệp, liên hệ đến tuổi thọ mà người đó đã tạo ra. Có người chỉ mong sống đến năm mươi tuổi, bởi vì với số tuổi vừa phải như thế, họ có đủ sức để làm được nhiều việc, rồi ra đi tái sanh ở đời sau. Rồi mấy mươi năm kế tiếp, họ tiếp thu gia tài tâm linh, công đức đã từng gieo trồng ở đời trước.

Thông thường, người đời làm việc đến sáu mươi hoặc sáu mươi lăm tuổi thì về hưu. Ngược lại, những vị cao Tăng đến bảy, tám mươi tuổi vẫn có thể làm Phật sự tốt, vì tâm trí

các ngài vẫn còn sáng suốt, minh mẫn, các căn không bị mờ ám. Các ngài làm việc hiệu quả nhờ vào sự hỗ trợ của chiều kích tâm linh trong quá trình tu tập, càng lớn tuổi thì kinh nghiệm tu tập lại càng sâu, nên có thể hướng dẫn cách thức tu tập và hành trì giỏi và tốt hơn lúc còn trẻ.

Lịch sử của mười ba đời Đạt-lai Lạt-ma ở Tây Tạng chưa có vị nào sống trên bảy mươi tuổi, thậm chí một số vị chỉ sống đến bốn mươi mấy tuổi là đã đi tái sinh. Do đó, không thể căn cứ vào yếu tố tuổi tác để nhận định rằng vị này có phước hay không, mà điều quan trọng là mạng sống phù hợp với chu kỳ và hạnh nguyện của vị đó, rồi lại tiếp tục ra đi làm Phật sự ở nơi khác đang có nhu cầu. Bằng không, nơi khác sẽ thiếu đi sự có mặt của các ngài, và đồng thời nhu cầu cũng khó được đáp ứng một cách trọn vẹn.

Tình huống thứ hai, khi nghiệp kết thúc thì mọi hoạt động đều phải chấm dứt. Nghiệp được xem là chất sống của chúng sinh, dù nó thuộc về ý thức hay sự có mặt của thức dưới hình thức tái sinh, tâm kế tục, tâm đầu thai v.v... Chức năng của nghiệp là thúc đẩy con người có mặt trong cuộc đời, và khi nghiệp kết thúc thì mạng sống con người cũng được kết thúc theo. Nhiều vị có hạnh nguyện dẫn thân phục vụ, đến lúc các hạnh nguyện đó hoàn tất thì các vị ấy cũng thanh thân ra đi, không sợ hãi và luyến tiếc.

Hoàng hậu Ma-da sau khi ban tặng cho thế giới Ta-bà vị thái tử Tất-đạt-đa đã từ bỏ cõi trần mà ra đi. Vị thánh - thái tử Tất-đạt-đa xuất hiện, mang lại nhiều giá trị an lạc về tâm linh không chỉ cho riêng người Ấn Độ, mà còn cho nhiều dân tộc khác trên thế giới từ hơn 26 thế kỷ trước cho đến thế hệ của chúng ta ngày nay. Theo kinh điển mô tả, sau bảy ngày thái tử Tất-đạt-đa hạ sanh thì hoàng hậu Ma-da đã ra đi một cách an tường, sanh về cảnh trời Đạo Lợi. Lúc đó, đức Phật Thích

Ca chưa thuyết giảng về pháp môn Tịnh độ, kinh *A-di-đà*, và kinh điển cũng không mô tả bà sanh về Tây phương Tịnh độ, chỉ đề cập đến cõi trời Đao Lợi để có cơ hội tiếp tục tu hành.

Hai yếu tố về tuổi thọ và sự dứt nghiệp là hai dữ liệu quan trọng quyết định sự sống con người trong thời gian dài hay ngắn có mặt trên cõi đời.

Tình huống thứ ba, khi nghiệp hết và tuổi thọ kết thúc, trường hợp này sẽ tạo nên cái chết nhanh chóng, nhẹ nhàng và an tường. Người ra đi không bị đau đớn xác thân vì bệnh tật, mà chết một cách giản đơn chẳng hạn khi ngủ thì chết luôn, hoặc trải qua một chứng bệnh nhỏ nhỏ chẳng đau đớn gì, rồi nhẹ nhàng đi vào giấc ngủ ngàn thu. Muốn có được cái chết giản đơn và nhẹ nhàng như thế, ta cần đầu tư có phương pháp và nghệ thuật theo đúng tinh thần đức Phật dạy.

Tình huống thứ tư, chết hoại tử (chết ngang). Người chết trong tình huống này đang sống mạnh khỏe nhưng gặp nạn chết ngang, mà dân gian thường gọi là chết bất đắc kỳ tử, tức là nghiệp chưa dứt, tuổi thọ vẫn còn mà bị chết ngang.

Nền văn học Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là kinh *Dược Sư* có đề cập đến chín tình huống chết hoại tử như: chết oan, chết bị vu khống, chết do núi đè, chết do tai nạn giao thông, chết do lũ lụt, chết do thiên tai v.v... Mặc cho họ có nguyện vọng sống lâu, có nỗ lực tu tập, sự nghiệp và hạnh phúc, thế mà vẫn không thể kéo dài được mạng sống, phải chịu một trong những tình huống chết ngang trái, không phù hợp với qui luật sanh tử.

Kinh *Nikaya* không liệt kê rõ chín tình huống chết cụ thể như kinh *Dược Sư*, chỉ đề cập những cái chết không liên hệ đến nghiệp và tuổi thọ. Ví dụ, khi ra đường gặp mưa to, gió lớn bị cây ngã đè chết, đang đứng bên đường thì bị xe lao vào

tông chết, hoặc đang tắm biển thì bị sóng nhấn chìm v.v... như cơn sóng thần ở các nước Đông Nam Á vừa qua, gây cái chết cho khoảng mấy trăm ngàn người. Tất cả những cái chết như thế đều do nhiều yếu tố tác động của môi trường và thiên nhiên.

Đặt câu hỏi: tại sao lại có tình huống hoạn tử cùng một lúc nhiều người đến như vậy? Câu trả lời là bởi hoạt động của nghiệp rất đa dạng và phức tạp, con người gieo hạt giống về tuổi thọ thì ít nhưng phá hoại sự sống thì nhiều. Chẳng hạn nạn phá rừng, giết hàng loạt động vật hoang dã, quý hiếm, hoặc trong một kiếp nào đó, người ta đã ăn quá nhiều loại động vật mà không biết rằng thực hiện những hành vi trên là đã gieo nghiệp sát. Nếu cảm thấy hạnh phúc trong việc tàn phá, giết hại thì nghiệp sát sanh được kích hoạt theo cách thức cái nào mạnh, cái đó sẽ chi phối đời sống con người. Vì vậy, có người nghiệp sống và tuổi thọ vẫn còn, nhưng do bị phủ trùm bởi những nghiệp trên, đành phải chịu hậu quả chết ngang (bất đắc kỳ tử).

Tôi có dịp xem người ta dạy cách câu cá trên truyền hình, chỉ học cách câu cá mà người học cũng phải chi trả khá nhiều tiền. Trên chiếc thuyền, người đứng, kẻ ngồi, họ cho thuyền chạy ra xa đến nơi có nhiều cá, và mỗi người cầm một cần câu, sau đó quăng dây câu có móc mồi xuống. Mỗi vùng có một cách câu khác nhau, có vùng dùng cần câu dài khoảng bốn, năm tấc, và có vùng thì dùng cần câu dài đến hai, ba thước.

Các trường dạy câu cá (*Fishing School*) xem việc câu cá như là niềm vui, chúc mừng nhau khi câu được cá. Người thì tiếp tục quăng con cá xuống nước; người lại để con cá đóng đũa, vùng vẫy mãi lấy làm thích thú, đến khi quăng nó xuống nước thì cá đã hoặc sắp chết rồi. Tại Việt Nam, gần đây cũng có thói quen câu cá tương tự. Ở vùng ngoại ô Sài Gòn như

Nhà Bè, Thủ Thiêm, Thanh Đa v.v...người ta tổ chức nhiều điểm câu cá giải trí với giá vé khoảng vài trăm ngàn đồng cho mỗi lượt vào câu, được miễn phí một bữa ăn, được phát cần câu, mồi và có người hướng dẫn cách câu.

Việc tìm thú vui trong câu cá cũng giống như bỏ tiền ra để mua nghiệp sát. Người ta đầu tư hiểu những trò chơi như thế góp phần tạo ra nghiệp sát sanh rất nặng. Nghiệp sát sanh này hoạt động như một cản lực, chặn đứng nghiệp sống thọ của con người.

Đức Phật đưa ra bốn tình huống chết vừa nêu nhằm nhắc nhở con người không nên cắt đứt mạng sống của các loài động vật một cách cố ý, cần biết gieo trồng hạt giống sự sống và tình thương. Nếu ta có cơ hội, nên bảo hộ một cách có ý thức bằng cách dẫn thân vào những hoạt động bảo vệ môi trường sinh thái.

Các trường hợp hoạn tử xảy ra phần lớn nằm trong hai tình huống. Thứ nhất, tình huống do chính mình tạo ra bằng hành động sát sanh, tạo nghiệp một cách cố ý thức. Thứ hai, tình huống do người khác tạo ra cho mình. Có những tình huống tạo ra cái chết cho nhiều người cùng một lúc, khiến ta hoảng sợ không dám xuất hiện ở đám đông. Từ năm 1997-1999 tại Ấn Độ, nạn bạo động, khủng bố diễn ra khắp nơi dưới hình thức xung đột ý thức hệ tôn giáo cuồng tín. Người ta nhẫn tâm giết hại lẫn nhau một cách không do dự, nơi nào có đám đông là nơi đó bị đánh bom, nổ mìn, sát hại hàng loạt. Nỗi sợ hãi về cái chết được gieo rắc, phủ trùm khắp cả vùng rộng lớn.

Sự kiện tòa tháp đôi của nước Mỹ bị tấn công vào ngày 11-9-2001 cũng là do phần tử cực đoan của Hồi giáo gây ra, cướp đi sinh mạng hàng ngàn người. Sự kiện khủng bố đó khiến cho cả thế giới bị ám ảnh, chưa có nỗi sợ hãi nào lớn

hơn và để lại nhiều di chứng lâu dài về sau, đến độ mỗi khi nhìn thấy thảm họa đau khổ đó được chiếu lại trên truyền hình, không ít người vẫn phải rơi lệ. Ngoài ra, người ta còn sát hại lẫn nhau bằng nhiều hình thức khác như: gửi phong bì có chất độc hóa học, gởi một chiếc cặp có chứa mìn, tẩm thuốc độc trong thực phẩm, hoặc tấn công, khống chế máy bay v.v...

Thiếu chất liệu từ bi của Phật giáo thì sự hận thù, trả đũa sẽ còn gieo rắc khắp mọi nơi, nhất là đối với thân nhân của những nạn nhân bị chết trong thảm họa đau xót ấy. Vì vậy, cần tìm giải pháp ứng xử mềm dẻo, tốt đẹp hơn để ngăn chặn sự gieo rắc của hạt giống sát hại.

Năm 1999, Pakistan và Ấn Độ tranh giành nhau chủ quyền tại vùng đất Kashmir, gây sự giết chóc cho biết bao nhiêu người. Trong thời gian đó, số người bị giết chết cứ tăng dần lên từng ngày, từng giờ, và không chỉ binh lính của hai bên mà còn có cả dân thường với nhiều phụ nữ và trẻ em vô tội. Trong cuộc giao tranh, giết chóc ấy, có một nghĩa cử mà tôi cho rằng phù hợp với tinh thần đạo Phật. Các binh sĩ Ấn Độ giáo sau khi giết chết đối phương, họ giữ xác lại để làm lễ tụng kinh, cầu nguyện, ngồi vài giờ đồng hồ trong thiền định, sau đó mới hạ huyết chôn xác kẻ địch, và làm mộ bia lưu lại danh tánh.

Có người cho rằng hành động của binh sĩ Ấn Độ giáo chỉ là nghĩa cử ngoại giao, nhằm mục đích lên án tội ác của người Pakistan. Thực tế, dù dưới bất kỳ hình thức nào, ta vẫn thấy đó là cách thức và nghĩa cử cao đẹp. Quả thật, đó là hành vi, biểu hiện của tình người, làm cho cuộc đời hướng về những điều cao cả, tốt đẹp hơn.

Nhìn từ góc độ cuộc chiến, khi hai bên sẵn sàng sát hại lẫn nhau, đứng trước cái chết tức tưởi của những con người đang tràn đầy nhựa sống, nhìn thấy thân phận bất hạnh, khổ

đau của họ, người còn sống nên lấy tình nghĩa con người để đối xử với nhau; được như thế thì sự hận thù trong nghiệp sát sẽ được giảm đi rất nhiều. Mặt khác, chính điều này cũng làm giảm tới đa hoạt dụng tạo ra các tình huống chết hoại tử cho bản thân.

Khi sự phát triển tâm linh của con người ở mức độ cao sẽ không còn là kẻ thù của nhau nữa. Con người hận thù nhau do bởi lòng sân hận, và nó được kết thành bởi lòng tham và lòng si. Khi lòng sân hận trỗi dậy, ngay lúc ấy cũng bắt đầu xuất hiện lòng si mê. Người có tuệ giác có thể ngăn chặn ngay cơn sân hận đó, bằng không sẽ xuất hiện ngay tâm lý tự ngã, muốn làm điều gì đó để trở thành trục xoay quan trọng trong đối tác. Nếu tình huống đối tác không đáp ứng đòi hỏi ấy thì tỏ ra khó chịu, bực dọc. Từ đó, ba yếu tố tham, sân, si phối hợp lại và tác động với nhau, làm cho ta sống không hạnh phúc và chết không bình an.

CÁI CHẾT CỦA TỬ TÙ

Đối diện cái chết là nhu cầu lớn về mặt tâm linh, ngay cả người làm công tác thực thi pháp luật chẳng hạn như người xử bắn tù nhân nơi pháp trường cũng cần tu tập, quán niệm về sự chết. Bởi nó liên hệ đến vấn đề nhân quả, tuy rằng vì tính chất, yêu cầu của công việc mà họ phải thực hiện theo phán quyết của tòa án, nhân quả vẫn có thực.

Khi đưa tử tù ra hành quyết, người xử bắn thường dựa vào yếu tố tâm lý nhằm giảm bớt khổ đau, nên những cuộc hành quyết được diễn ra trong khoảng thời gian từ giữa khuya cho đến bốn, năm giờ sáng. Vì thời điểm đó ít người tham dự, khổ đau không bị gieo rắc, nhất là người thân không phải chứng kiến cảnh tử tù bị bắn mà không có cách nào cứu được, còn tử tù không bị nỗi khổ đau tăng lên gấp bội lần, có khi bị khống chế tâm lý trên các phương diện:

Thứ nhất là mặc cảm tội lỗi. Họ cho rằng mình đã tạo quá nhiều tội lỗi, lúc này muốn kết thúc mạng sống cho rồi.

Thứ hai là nỗi tiếc sự sống. Nếu họ vượt qua được mặc cảm tội lỗi, có sự hướng dẫn tâm linh của các bậc đạo sư, mong kéo dài tuổi thọ để chuộc lại lỗi lầm đã tạo ra một cách có ý thức mà luật pháp lại không cho phép, vì luật pháp không tin rằng, trong tâm của họ có sự thay đổi tích cực. Đối với luật pháp, họ phải nhận bản án tương thích với các tội danh mà họ đã tạo ra cho xã hội là lẽ công bằng.

Khi tâm tiếc nỗi sự sống mà phải đối diện với cái chết, họ thường đo lường thời gian theo cấp số nhân “*một giờ bằng cả trăm năm*”, thấy thời gian trôi qua quá nhanh. Bấy giờ họ sống với sự tác động của thời gian tâm lý, không còn là thời gian vật lý nữa. Càng sợ hãi cái chết nhiều chừng nào thì ảo giác về thời gian càng rút ngắn chừng đó.

Ví dụ, khi người tử tù còn ba ngày nữa sẽ bị hành quyết, họ cảm thấy thời gian còn lại như chỉ có ba giờ hoặc chỉ có ba mươi giây thôi. Nếu ai có dịp quan sát gương mặt của các tử tù lúc ra pháp trường, sẽ thấy cặp mắt của họ đỏ ngầu. Có người nghĩ rằng, do cảm xúc mặc cảm tội lỗi nên họ khóc nhiều. Thực ra, đó là phản ứng sinh học của cơ thể khi phải đối diện cái chết mà họ chưa chuẩn bị tâm lý sẵn sàng chấp nhận. Đến khi cảm xúc dâng trào, họ không ngủ được, cặp mắt bị đỏ, cảm xúc bị bế tắc. Vì vậy, có người đã tìm đến cái chết trước khi hành quyết bằng cách tự sát, bởi họ không chịu nổi cái cảm giác mình bị xử bắn trước mặt nhiều người.

Chuyện thiền Nhật Bản kể rằng có một tù nhân đã bị tuyên án tử hình, thời gian anh ta sống chỉ còn vòn vẹn mười ngày. Theo truyền thống luật pháp của Thánh Đức Thái Tử, các tử tù có quyền mời các vị chức sắc tôn giáo đến hướng dẫn tâm linh trước khi thi hành án lệnh. Người bị xử tử là

một tín đồ Thần đạo, có thiện cảm với đạo Phật. Trong thời gian ở tù, anh ta có cơ hội liên lạc với một Phật tử. Biết anh là một tử tù, vị Phật tử ấy khuyên anh nên mời một nhà sư Phật giáo (đặc biệt là một thiền sư) giúp anh sống tự tại, không chết một cách khổ đau.

Nghe vị Phật tử nói, anh ta rất mừng và nghĩ rằng mình sắp được cứu sống. Trong lúc đang khốn quẫn, anh muốn mời nhà sư Thiếu Lâm Tự võ công xuất chúng đến phá nhà giam, giúp mình thoát ra, sống một cách thoải mái. Người Phật tử khuyên anh nên ghi một mẫu giấy gửi đến người có trách nhiệm của trại giam, với mong muốn xin thỉnh một vị trụ trì ở Đông Kinh Tự đến giúp. Khi bức thư được gửi đến chùa Đông Kinh thì vị thiền sư đang chuẩn bị đi Phật sự xa. Ngài báo lại cho người tử tù biết rằng, năm ngày sau ngài sẽ có mặt ở nhà tù để giúp anh.

Được tin, anh vô cùng đau khổ vì nghĩ rằng, khi gặp được Thiền sư thì thời gian sống của mình chỉ còn lại năm ngày, như vậy là quá ít. Liên tưởng đến điều đó, anh mất ngủ, khổ đau và bị tai biến mạch máu não, bại liệt nửa người. Đúng năm ngày sau, vị thiền sư đến trại giam gặp người tử tù ấy, nói với anh rằng:

- Cái chết là ảo vọng và cái sống cũng là ảo vọng. Nếu anh hiểu quan niệm về sự ảo vọng, anh sẽ thành thoi sống tùy duyên với sự hiện hữu của nó.

Nghe xong, anh ta vô cùng thất vọng và nói rằng:

- Nếu biết ngài đến đây chỉ dạy có chừng ấy thôi thì tôi đã không mời ngài đến làm gì. Bản thân tôi vẫn biết sự sống là ảo vọng, bởi chỉ còn năm ngày nữa là tôi hết sống rồi. Vì vậy, tôi không thể chấp nhận cái ảo vọng như ngài vừa nói. Tôi đã bị liệt nửa người, ngài bảo tôi quán ảo vọng làm sao tôi có

thể quán được.

Thiền sư lại bảo:

- Nếu anh không chấp nhận sự hành trì đó thì anh sẽ phải khổ đau nhiều hơn. Bây giờ anh hãy tạm quên cái thời gian chỉ còn sống năm ngày đó đi. Đừng nghĩ đến thời điểm mình phải chết mà cứ nghĩ rằng, tôi đang sống với giờ phút hiện tại và đang sống có ý nghĩa. Tôi sống với tất cả bầu không khí trong lành cùng những người bên cạnh trong giờ phút hiện tại. Tôi sống với người đang hỗ trợ tinh thần cho tôi.

Anh hãy thực tập điều này ngay bây giờ và liên tục trong suốt thời gian còn lại. Chỉ thực tập bấy nhiêu đó thôi, anh sẽ sống an lạc, sẽ thấy tất cả ý nghĩa của cuộc sống là ở đây.

Lần này, anh không còn phản ứng, thực hiện câu nói của vị thiền sư và nó chảy vào dòng cảm xúc trong anh. Từ đó, nỗi khổ đau về cái chết trong tâm hồn anh đã tan biến. Anh thức mãi, không thể ngủ được cho đến ngày cuối cùng, không phải do sợ hãi mà thức để cảm nhận sự sống, ít nhất là trong một ngày, một đêm có ý nghĩa.

Mấy ngày sau, sắp đến giờ hành quyết, bỗng nhiên có một người đại diện cơ quan hành pháp mang quyết định xóa án tử hình đến trao cho anh. Vì trong quá trình điều tra, cơ quan tố tụng đã ghi nhận được những công lao đóng góp của anh đối với xã hội. Cho nên, anh chỉ chịu mức án tù chung thân mà thôi. Bấy giờ, anh ta mới hiểu được ý nghĩa mà vị thiền sư chỉ dạy “*hãy sống trong hiện tại*”, vì ý nghĩa và giá trị của cuộc sống nằm ở ngay nơi đó, chứ không phải sự sống được kéo dài càng lâu thì tốt.

Kể từ đó, anh bắt đầu nỗ lực tu tập, tập luyện một cách chuyên cần, miên mật, và chỉ trong vài tháng, anh đã khắc phục được căn bệnh bại liệt. Trong nhà tù lúc bấy giờ, anh

trở thành một biểu tượng của chuyển hóa mầu nhiệm cho nhiều phạm nhân noi theo. Từ một phạm nhân với tội giết người, anh đã trở thành một người hiền lương, tinh thức nhờ sự hướng dẫn tu tập của vị thiền sư.

Thường khi có hạnh phúc, con người dễ bị chìm đắm và tự mãn với hạnh phúc mình đang có, nhưng trong khổ đau cùng cực, đôi khi con người tỉnh thức và giác ngộ ra nhiều điều, làm cho họ sống có kinh nghiệm và dày dặn hơn. Ta không nên đau buồn hay sợ hãi trước cái chết, buồn khổ và sợ hãi không mang lại lợi lạc gì, chỉ làm cho cái chết diễn ra thêm khủng hoảng và đau đớn hơn mà thôi. Liên tưởng đến cái chết với sự sợ hãi, nó sẽ làm cho cường độ cảm xúc tiêu cực gia tăng. Nếu sự gia tăng khổ đau đến quá mức, có người không chịu nổi, muốn kết thúc cuộc sống sớm hơn, đó cũng là một hình thức hoạn tử. Nghĩa là xung lực chặt đứt mạng sống không phải do tuổi thọ đã hết, mà do sự ức chế tâm lý của dòng cảm xúc tiêu cực dâng trào quá lớn tạo ra.

Trong kinh, khi trao đổi với một vị vua về cách biết được nỗi khổ đau của vọng tưởng, đức Phật bảo nhà vua hãy quan sát nỗi khổ đau của người tử tù bằng tuệ giác. Thời đó, khi xét xử tội phạm thường áp dụng nhiều hình thức như: chém đầu, chém ngang lưng hoặc túm mã phanh thây (cho bốn con ngựa kéo ra bốn hướng để xé xác). Tùy theo loại hình tội phạm mà áp dụng các hình phạt khác nhau. Miễn sao những hình phạt ấy làm cho cảm xúc của người bị xét xử rất khổ sở và những người chứng kiến rùng rợn mà không dám phạm tội.

Đức Phật kể rằng trong quá khứ, khi còn là một vị Bồ-tát, Ngài đã chứng kiến sự việc rất hãi hùng, trước khi bị đem ra hành quyết, người tử tù ấy phải chứng kiến cảnh tượng giết chết tội nhân bằng thủ thuật ảo tưởng. Họ cho người tử tù nhìn thấy cái chết của các tử tù khác cách trước mặt

khoảng chừng hai mét. Người tử tù kia bị hành quyết bằng các đao phủ, cùng một lúc người hành quyết dùng ba thanh đao chém người tử tù ra làm ba mảnh, hoặc nhìn thấy người tử tù khác bị trói tay, trói chân, bịt mắt, rồi dùng nhiều thanh gươm sắc nhọn đâm vào thân thể, hay xẻo từng mảng da, miếng thịt v.v...

Khi chứng kiến cảnh tượng bị xử chết bằng những hình thức ghê rợn như vậy, người tử tù sắp bị xử sẽ có cảm giác vô cùng sợ hãi, khủng hoảng tinh thần, rất dễ tạo ra ảo giác. Nếu cảm giác lúc ấy là khổ thọ thì ảo giác khổ đau sẽ gia tăng gấp nhiều lần. Chẳng hạn, trước lúc hành quyết, họ bị bịt mắt bằng một cái khăn nhúng nước, các giọt nước thấm chảy xuống, họ ảo giác rằng máu mình đang chảy ra. Họ nghĩ là một vài phút nữa, mình sẽ ngã quy vì hết máu, đầu óc họ trở nên bấn loạn, họ có thể bị đứng tim hay tắt thở trước khi hành quyết.

Qua câu chuyện trên, đức Phật chỉ cho nhà vua nhìn thấy nỗi sợ hãi về cái chết của con người rất lớn. Đức Phật khuyên nhà vua:

- Thay vì trừng phạt bằng cách giết chết họ, Đại Vương nên đưa họ vào con đường đạo lý, để họ có cơ hội làm mới lại cuộc đời. Nếu Đại Vương giết chết họ, họ không còn cơ hội trở thành người lương thiện từ bỏ các việc ác, làm các việc lành, có lợi cho xã hội.

Rất tiếc, nhà vua đã không nghe lời khuyên của đức Phật. Nhà vua cho rằng, một người phạm tội nghiêm trọng thì cần phải trừng trị bằng hành quyết để đền tội. Như thế là lẽ công bằng. Giết chết người phạm tội chỉ là công bằng nhỏ, nhưng lại tạo bất công lớn. Nhất là đối với những người trực tiếp hành xử tội nhân, phải mang lấy nghiệp giết người.

Mặc dù họ giết người vì phục vụ công lý, bảo đảm an ninh xã hội, trừng phạt kẻ giết người để làm gương cho người khác sợ mà không dám phạm pháp. Họ đâu có biết, giết người dù với mục đích gì họ cũng phải mang lấy nghiệp sát sanh. Người trực tiếp thi hành án hay xử án tử nhằm tạo yên bình cho xã hội có thể tạo sự bất bình cho nhiều người, nhưng nếu hiểu được tình thương khi thực thi nhiệm vụ thì nghiệp sát sẽ được giảm nhiều.

Khi đối diện cái chết, tần số cảm xúc của con người rất mạnh, không một lực cản vật lý nào có thể ngăn chặn được. Nếu người hành quyết khởi lên cảm xúc của lòng từ bi thì người bị hành quyết sẽ không có nỗi hờn oán. Đồng thời, cái gút của nghiệp sát giữa người hành quyết và người bị hành quyết không được thiết lập. Do đó, nghiệp chết của người hành quyết trong tương lai sẽ đẩy lùi khuynh hướng hoạn hủ hay yếu thọ.

Phật giáo dạy khá nhiều kỹ năng gieo hạt giống tình thương có trong nghi thức Tỳ-ni mà người xuất gia phải học và ứng dụng hằng ngày. Có thể quý vị nhìn những người xuất gia cũng giống như mình, ăn, mặc, sinh hoạt không khác chi. Những ai không nghiên cứu về truyền thống tu tập của đạo Phật thì sẽ nhận dạng và đánh giá sai lầm về họ.

Những chú tiểu, cô tiểu, từ lúc cạo tóc vào chùa đã được huấn luyện cách hành trì Tỳ-ni, gồm các bài kệ bốn câu được trích ra từ phẩm *Tịnh Hạnh* của kinh *Hoa Nghiêm* dạy về lòng từ bi, cách nhiếp tâm, thiền quán, tĩnh tâm và lòng vô ngã, vị tha lớn. Ví dụ, bài kệ đầu tiên dạy rằng, khi vừa mở mắt ra, bắt đầu cho một ngày mới, đặt bước chân đầu tiên xuống đất sẽ thấy hạt giống tình thương và lòng từ bi của người xuất gia.

Các vị xuất gia được dạy: Tôi biết rằng, khi tôi mở mắt ra,

bước chân xuống giường, đi chân không, hay đi bằng dép thì tôi cũng đã đạp vô số loại côn trùng mà mắt thường không thể nhìn thấy và cũng không có cách nào để tránh giẫm đạp các chúng sinh đó. Vì vậy, vô tình tôi đã mang lại khổ đau, chết chóc cho các loài nhỏ bé ấy. Tôi mong rằng, những chúng sinh đó được siêu sanh, thoát hoá. Sau đó đọc thêm câu thần chú vãng sanh làm cho năng lượng lòng từ bi được gia tăng với sự nhiếp tâm cao độ.

Cùng một hành động vô tình giẫm đạp giết hại sinh linh của các chúng sanh bé nhỏ, nhưng người tu hành phải thực tập gieo rắc lòng từ bi theo phương pháp Tỳ-ni. Làm như vậy để nghiệp sát được nhẹ và cái chết bất đắc kỳ tử của các loài ấy không ảnh hưởng đến đời sống của họ. Học và làm theo cách này, người tu tại gia vẫn làm được, chỉ cần thuộc bốn câu kệ Tỳ-ni là quý vị có thể trở thành người hành trì.

CÁI CHẾT CỦA TÀO THÁO

Trong truyện Tam Quốc Chí có một chi tiết khá hay liên hệ đến nhân vật Tào Tháo. Ông là người thông minh, tài giỏi, nhưng có tính đa nghi, đã giết lầm nhiều người vô tội và chân chính. Ông đưa ra triết lý rất rùng rợn: thà giết oan chứ không thả oan, thà giết lầm chứ không thả lầm. Từ quan điểm đó, Tào Tháo đã tạo nghiệp sát vô cùng lớn. Ông ý thức rõ về việc giết chóc tàn nhẫn của mình là để phục vụ cho ước mơ, tham vọng. Tào Tháo tham vọng trở thành ông vua thống nhất sơn hà Trung Hoa.

Tào Tháo là người không tin vào các thần linh. Nghe nhiều người kháo nhau rằng cây đa cổ thụ bên cạnh nhà ông có các vị thần linh đến ngự, ông liền sai người chặt bỏ cây đa ấy. Một số cận thần khuyên ông không nên chặt bỏ, vì cây đa ấy là nơi ngự nghỉ của thần linh. Nếu chặt bỏ cây đa ấy thì mạng sống của ông sẽ không được an toàn. Tào Tháo vẫn

không tin và bảo rằng: “*Ta chặt bỏ cây đa này để xem ai chết trước sẽ biết.*” Thật chẳng may, sau khi chặt bỏ cây đa, Tào Tháo ngã bệnh. Các quần thần vào thăm, nhắc lại chuyện cũ: “*Nếu ngài nghe chúng tôi, không đung vào cây đa ấy thì hôm nay ngài đâu phải khổ đau thế này.*”

Nghe các quan nhắc đến chuyện ấy, Tào Tháo tức giận đuổi họ ra ngoài. Khi các quan đi rồi, ông cảm thấy khủng hoảng, ray rứt, ăn năn, hối hận về việc làm của mình. Ông bắt đầu sợ thần linh bắt chết, càng lo lắng và sợ chết, ông càng khủng hoảng, tinh thần suy sụp, thể lực tiêu hao. Thế là chỉ mấy ngày sau Tào Tháo vĩnh biệt cõi đời.

Cái chết của Tào Tháo được người Trung Hoa lý giải là do ông chặt phá cây đa, bị các thần linh nổi giận lấy mạng ông. Theo tâm lý học Phật giáo, cái chết của Tào Tháo không phải do thần linh nổi giận hãm hại, mà là do ảo giác hại ông, ông đã tự hại mình. Tào Tháo ngã bệnh do tuổi già là lẽ thường tình, là qui luật đương nhiên của cuộc sống. Con người có xác thân là phải bị bệnh, già hay trẻ đều cũng thế, nhưng người già thì dễ bị bệnh và khi bệnh lại khó khỏi hơn người trẻ. Vậy việc con người bị bệnh là một sự thật của cuộc sống, là qui luật không ai phủ định được.

Người gieo nghiệp sát quá nhiều như Tào Tháo thì khi về già phải chết một cách đau đớn. Sách sử Trung Hoa ghi lại, lúc sắp chết Tào Tháo la hét rất ghê gớm, trong khi ngủ, hề nhắm mắt lại là ông thấy có nhiều người cầm cây, cầm gậy, vung đao, múa kiếm đánh, chém, hay vác đá ném vào ông. Thế là ông vùng dậy chạy quanh nhà, có lúc ông quỳ xuống xin tha mạng; đây là hiện tượng có thật. Những ai không hiểu về diễn biến của ảo giác sẽ cho rằng, các sử gia Trung Hoa đã cường điệu hóa câu chuyện.

Sự kiện gần đây nhất ở Cam-pu-chia là tội ác diệt chủng

của Pôn-pốt, người cầm đầu phe Khơ-me đỏ. Pôn-pốt là một Phật tử, nhưng không hiểu đạo Phật. Do nhận thức sai lầm, Pôn-pốt đã rơi vào con đường tội lỗi. Ông chủ trương giết người vô số kể, xác chết chất thành đống. Bởi vậy, trong những năm tháng cuối đời, Pôn-pốt phải sống với nỗi thống khổ của bệnh tật, phải trốn chui, trốn nhủi trong rừng sâu, hang thẳm, cơm không đủ no, chăn không đủ ấm, thậm chí có lúc phải lấy cây cỏ làm thức ăn.

Năm 2001, tôi được xem những thước phim tư liệu về Pôn-pốt, quay rất rõ về cuộc sống của ông trong rừng sâu. Ông bị bệnh tai biến, phải ngồi xe lăn, nỗi khổ đau của ông lúc ấy vô cùng lớn. Ông nói rằng, bên tai lúc nào cũng nghe tiếng la hét đòi đền mạng, điều đó khiến ông bị khủng hoảng tâm lý trầm trọng. Lúc chết, hai tay ông bị co rút, người ta phải dùng một loại rượu đặc biệt xoa bóp, nhưng cũng không kéo thẳng được, ông tắt thở chỉ sau vài phút. Lý giải thế nào về phương diện khoa học hay pháp y đối với tường hợp vừa tắt thở mà bị co cứng như Pôn-pốt?

Trong thời gian kiệt quệ sức lực, ông cho phép các phóng viên đài BBC đến phỏng vấn, ghi lại những giờ phút cuối đời. Ông chấp nhận việc đó với điều kiện là trả cho ông năm ngàn đô la Mỹ, vì bấy giờ ông quá nghèo khổ. Đến lúc ấy mà ông vẫn còn nói với các phóng viên một câu rất lạnh lùng: *“Lương tâm tôi luôn trong sáng, tôi không ân hận khi mang đến cái chết cho nhiều người.”*

Đây là điều đáng buồn, vì là một Phật tử mà ông không hiểu đạo lý của nhà Phật. Có lẽ, ông chỉ là Phật tử trên danh nghĩa hay trên truyền thống mà thôi. Cho nên ông đã không ngăn ngại gây đau thương, bất hạnh cho đồng bào của mình. Có người trong cuộc đời làm nhiều việc bất thiện. Đến khi đối diện cái chết biết hồi tâm thức tỉnh, ăn năn, hối hận. Tuy

nhiên, cũng có những tình huống con người lại trở nên ngoan cố hơn, mà Pôn-pốt là một điển hình.

Với những người có tâm ngoan cố, khi kẻ thù đã ngã xuống dưới mũi tên, làn đạn của mình rồi mà vẫn không mở được chút lòng tha thứ nào, đôi lúc lại còn chia súng vào xác chết mà bắn cho tan nát. Theo sự vận hành của nghiệp, nếu ta dùng súng giết chết một người bằng một trăm viên đạn có ý thức thì nghiệp sát sẽ tăng lên một trăm lần. Đừng nghĩ giết một người chỉ là một đơn vị sát sinh, mà nghiệp sát tùy thuộc vào thái độ sát sinh của ta rất nhiều.

Đạo lý nhân quả đặt trên nền tảng vật lý cộng với tâm, tâm là mấu chốt làm cho giá trị nhân quả diễn ra tốt hay xấu, nhẹ hay nặng, và nhiều hay ít. Do đó, cần thực tập lòng từ bi để không bị rơi vào tình trạng ấy.

HẬN THÙ NGƯỜI ĐÃ CHẾT

Lịch sử Trung Hoa hoặc Việt Nam cũng từng ghi lại những câu chuyện về người còn sống trả thù người đã chết. Do lòng căm hận mà họ làm cho người chết đã nằm dưới mồ không được yên. Trong đời sống có sự thù hận với ai đó, đến khi có đủ điều kiện để trả thù thì người ấy đã chết rồi, thế là họ không ngần ngại quật mồ, lôi hài cốt người ấy lên để bằm, chém, để giết lần thứ hai, lần thứ ba, lần thứ tư cho hả giận.

Trong nền tâm lý học hiện đại phương Tây có phương pháp xả hơi. Phương pháp này theo tâm lý học Phật giáo là điều nguy hiểm. Phương pháp xả hơi giống cách thức tạo ống khói trong ngôi nhà. Nếu không có ống khói thì ngôi nhà không còn chất oxy để thở, bởi không thể phóng thích khói ra ngoài. Người ta nói rằng, khi nỗi khổ niềm đau gia tăng, dòng cảm xúc bị khống chế, lúc ấy bằng mọi cách phóng thích nó ra bên ngoài để giảm bớt khổ đau. Có người nói rằng, nên

đẩy tất cả nỗi khổ niềm đau vào trong bao cát, rồi liên tưởng với đối tượng gây ra đau khổ, hoặc liên tưởng người kia như một trái banh, rồi lấy búa đập cho tan nát, nổ tung để thỏa mãn cơn sân và cảm thấy hạnh phúc. Thay vì giết người phải ở tù, làm những hành động ấy vẫn thỏa mãn được lòng căm giận mà không vi phạm pháp luật.

Ở Ấn Độ, người ta có thói quen hành hạ hình nộm để thỏa mãn các cơn sân hận. Ví dụ, khi quá ghét ông thủ tướng, họ sẵn sàng bỏ ra hàng trăm Mỹ kim thuê người làm hình nộm ông thủ tướng, rồi đem ra trước đám đông, tự xưng mình là quan tòa đọc cáo trạng, tố cáo, chửi vả, sỉ nhục, vạch tội cho mọi người nghe. Sau đó, mọi người dùng dao đâm vào cơ thể hình nộm, hoặc chặt ra thành nhiều mảnh, tẩm xăng đốt. Những hành vi như vậy, mặc dù không trực tiếp giết người, nhưng cái tâm niệm ấy nó mang cái nghiệp sát giết người là rất rõ, bởi vì hành động chém giết ấy, là biểu hiện cụ thể của tâm. Phóng thích sân hận trong trường hợp này là điều vô cùng nguy hiểm, tạo nghiệp rất nặng.

Trong cuộc sống hiện tại, nếu không may phải mang nghiệp làm binh sĩ hay nhiệm vụ hành quyết người phạm tội, ta cần phải biết gieo rắc lòng từ bi. Bởi vì, chỉ cần chứng kiến nỗi đau của người sắp chết, ta cũng có thể mang di chứng khổ đau cho tâm. Đến lúc về già, ta không còn làm việc ấy nữa, nhưng những oan hồn đó vẫn quanh quẩn theo ta, dễ chạm vào hệ thần kinh của ta, gây bất ổn cho cơ thể. Nó chạm vào mắt thì mắt có thể bị mờ, thế là khi ta nhìn người khác chặt con gà, ta cứ tưởng họ chặt đầu mình v.v...

Có cơ hội thăm bệnh viện tâm thần Chợ Quán ta sẽ được nghe kể rất nhiều chuyện về ảo giác. Có trường hợp chúng ta mang quà đến tặng họ, họ lại khẩn khoản cầu xin mình đừng đem thuốc độc đến giết họ, có người khi thấy mình đến, liền

bỏ chạy v.v... Nhìn những tình huống đó, chúng ta có thể biết, do trước kia họ đã từng có hành động dùng thuốc độc giết hại người khác. Sau khi hành động, lương tâm họ bị ray rứt, không tìm thấy lối thoát, rơi vào bế tắc. Từ đó, họ bị bắn loạn và luôn ảo giác rằng, người khác sẽ hành động tương tự để trả thù mình, hoặc họ đã chứng kiến người thân bị giết hại vì thuốc độc, nỗi khổ niềm đau gia tăng quá mức nên họ bị tâm thần...

Sự liên tưởng về cái chết quá khủng khiếp có thể làm cho con người bị ảo tưởng, dẫn đến cái chết một cách đau đớn. Đức Phật dạy: *“Tâm niệm con người trong sự sát hại quyết định tuổi thọ, hạnh phúc, khổ đau của người liên hệ trực tiếp đến hành động đó.”*

Kinh Tương Ưng, đức Phật dạy: *“Khi quán tưởng dòng cảm xúc chỉ đơn thuần là dòng cảm xúc.”* Đơn thuần nghĩa là không để cho ý thức phân biệt can thiệp vào, cũng không để cho sự suy luận, tổng hợp, qui nạp, nhận định, đánh giá làm tác động, chi phối. Lúc đó, nỗi khổ niềm đau trước cái chết có thể có mặt, nhưng không ảnh hưởng đến tâm lý. Đây là một trong những phương pháp đức Phật dạy “vô hiệu hoá” sự khủng hoảng đang đến với mình. Dĩ nhiên, phương pháp này đòi hỏi sự tập trung và lòng an định rất cao thì mới thành công được.

Duy Thức học có đề cập đến khái niệm “hiện lượng,” tức là trực quan. Trực quan là dòng nhận thức chưa có ý thức can thiệp. Chẳng hạn, khi đứng trước mặt quý vị, chúng tôi biết người ngồi đầu tiên mặc áo vàng, người ngồi sau mặc áo lam, người kế nữa mặc áo nâu, áo đen v.v... không nói đến áo vàng này đẹp, áo đen kia xấu, áo kia kiểu Tây hay kiểu Việt Nam, cái này theo thời trang hay kiểu cổ điển v.v... Tức là sự nhận thức chưa có đánh giá gì cả. Đây thuộc về hoạt dụng bình thường của ý thức, chưa có hoạt dụng của chấp ngã mà tâm lý học Phật giáo gọi là thức Mạt-na.

Ví dụ, ta đã từng có mặc cảm với người mặc chiếc áo vàng, khi nhìn thấy bất kỳ ai mặc chiếc áo vàng là ta không thích, không ưa người ấy. Lúc đó, dòng cảm xúc đi theo hướng lệch lạc. Hoặc người yêu của mình trước kia hay mặc áo dài, áo bà ba màu trắng, nay thấy ai mặc kiểu áo hơi giống, mình cảm thấy miễn thích v.v.. Cho nên, người ta thường nói: *“Khi thương, thương cả đường đi lối về”*.

Tất cả những tình huống kéo theo đó là do tâm lý chấp thủ của thức Mạt-na. Do đó, kinh *Tương Ưng*, đức Phật dạy: *“Hãy quán niệm dòng cảm xúc chỉ đơn thuần là dòng cảm xúc, không có hoạt dụng của ý thức và thức Mạt-na chấp trước xen vào đối tượng nhận thức.”*

Tương tự, dù trong quá khứ ta đã chứng kiến người bị giết chết bất cứ hình thức nào, ta cũng không cho những hình ảnh đó hiện về tác động, chi phối tâm lý, được vậ dòng tình thức, sự an tĩnh trong ta mới được thiết lập. Nếu trong giờ phút nào đó hình ảnh ấy hiện về, ta nên quán tưởng lòng từ bi, khi thấy người chết đau đớn, bất hạnh, ta cũng liên tưởng đến lòng từ bi, trong lúc đi đường, vô tình ta thấy người bị tai nạn, ta liền khởi lòng từ bi.

Tuy nhiên, lòng từ bi còn phụ thuộc rất nhiều vào nền văn hoá và luật pháp nơi ta sống. Như ở Việt Nam, ra đường gặp người bị nạn, ta có thể đỡ người kia đưa đi bệnh viện, nhưng ở phương Tây ta không dám làm việc ấy, vì sợ liên can đến pháp luật. Do những quy định của pháp luật, ta có thể bị phiền phức, tốn kém thời gian vì sự liên quan ấy. Vì thế lòng từ bi của ta bị teo hẹp dần.

Luật pháp mỗi nơi mỗi khác, nhân quả bị biến dạng từ hình thức này qua hình thức khác. Ở Việt Nam, khi ta thấy người bị tai nạn đã chết, ta có thể niệm thần chú và liên tưởng lòng từ bi, cầu mong cho người chết được siêu thoát,

còn ở phương Tây, tốt nhất là ta gọi báo cho cảnh sát để họ lo. Trong trường hợp cần thiết, ta cũng nên làm nhân chứng để có sự công bằng. Biết rằng, đôi khi làm nhân chứng dẫn đến sự phiền hà, hoặc vụ kiện kéo dài làm ảnh hưởng đến công ăn, việc làm, nhưng ta vẫn nên làm. Bởi có trường hợp luật pháp cần có nhân chứng, mà ai cũng sợ phiền phức thì người kia sẽ gặp điều bất hạnh.

Ở đất nước Cam-pu-chia ngày nay, các loại xe được phép sử dụng gồm có hai dạng: xe sử dụng có đăng ký với cơ quan công quyền (xe có bảng số do cơ quan nhà nước cấp) và xe sử dụng không đăng ký với cơ quan nhà nước (xe không có bảng số). Trong những lần Phật sự ở Cam-pu-chia, có lần tôi được các sư ở đây cho biết, ba phần tư xe đang lưu hành trên xứ sở này không đăng ký với cơ quan nhà nước. Vì nghĩ rằng xe lưu hành không đăng ký có mấy điều lợi, thứ nhất, không phải đóng thuế, thứ hai, không tốn tiền bảo hiểm, thứ ba, nếu lỡ đụng ai chết thì cứ việc bỏ trốn, cảnh sát không tìm ra, nên nhiều người tại Cam-pu-chia đã liều mạng.

Trên đường đi, chúng tôi chứng kiến một vụ tai nạn giao thông rất thảm thương. Nạn nhân bị xe cán nát đầu. Chúng tôi kiến tai nạn trên, chúng tôi không biết phải làm sao? Khi gây tai nạn, họ bị khủng hoảng tâm lý, không dám tin rằng tai nạn kia xảy ra trước mắt mình. Các tài xế khi gây tai nạn thường bỏ trốn, vì họ sợ người thân của người bị nạn giận dữ, hành hung, có khi giết chết mình. Tuy nhiên, nếu bỏ chạy mà biết cách thì lòng tử bi vẫn có mặt được.

Ví dụ khi gây tai nạn, ta thành tâm cầu nguyện đức Quán Thế Âm Bồ-tát cứu cho người ấy thoát chết, nếu được như thế thì dù có phải chi trả một khoảng tiền đền bù rất lớn, ta cũng sẵn sàng. Trong mọi trường hợp xảy ra, người khéo tu sẽ chuyển được những khổ đau trở thành những công đức,

hoặc nhứt tâm niệm chú vãng sanh nếu quý vị tu theo pháp môn Tịnh độ.

Nếu là hành giả tu theo các pháp môn khác thì hãy vận dụng công năng tu tập của mình trong pháp môn ấy để chuyển hóa tình huống. Từ đó, cái nghiệp oan khiêng giữa mình và người kia có thể sẽ được hóa giải ngay trong đời hiện tại, không còn mang theo đến kiếp sau. Nếu biết được thân phận của người bị nạn, ta sẵn sàng chịu trách nhiệm trước pháp luật, không trốn tránh, bởi vì người gây tai nạn trốn tránh có thể an phận trong hiện tại, nhưng trong nhân quả, nghiệp báo người ấy không sao tránh được mà vẫn phải trả trong tương lai.

Cách đây 12 năm, tôi có xem bộ phim mang tựa đề “*Ngôi sao hiểu lòng tôi*”. Phim đề cập về một nhân vật bi kịch, đó là một người phụ nữ có 5 đứa con, chồng làm nghề tài xế. Chẳng may, trong một lần tai nạn giao thông, ông bị chấn thương khá nặng, rồi qua đời. Người gây tai nạn cho ông bỏ trốn, các cơ quan chức năng đã cố gắng hết sức, nhưng không tìm ra manh mối, tổng tích gì về người gây ra tai nạn. Bởi vì người gây tai nạn đã lánh sang một tỉnh khác của Trung Hoa sinh sống. Trước khi trốn thoát, ông ta đã kịp lấy các giấy tờ tùy thân của người bị nạn để biết về quê quán, xứ sở người bị nạn ở đâu. Hàng tháng, ông ta âm thầm trích ra ba phần tư số tiền thu nhập của mình gửi cho gia đình người bị nạn.

Vợ của người bị nạn đều đặn mỗi tháng nhận được một khoản tiền nhất định như vậy, nhưng không biết ai là người đã mở lòng từ bi với gia đình mình. Bà ta vô cùng cảm động trước nghĩa cử cao đẹp ấy. Lúc đầu, bà có ý định đem số tiền đó giúp cho các em trong cô nhi viện, nhưng rồi bà lại nghĩ, nếu mình gửi hết số tiền ấy cho cô nhi viện thì lấy gì nuôi cả gia đình trong lúc khó khăn này. Cuối cùng, bà chấp nhận chi

dùng số tiền không rõ tông tích ấy, trong lòng bà thầm cảm ơn người giúp tiền ấy rất nhiều. Bà không hề biết rằng, người gửi tiền chính là người đã tạo ra oan khiên, đau khổ cho gia đình mình.

Từ câu chuyện trên, ta học được cách thức thể hiện trách nhiệm làm giảm bớt nỗi đau của tha nhân. Nếu lỡ rơi vào trường hợp tương tự, chúng ta cũng biết cách san sẻ khổ đau của gia đình nạn nhân để trong tương lai nhân quả được nhẹ nhàng. Lúc còn trẻ, còn sức lực, cơ hội tạo ra của cải vật chất, cần phải đối đầu với nhân quả, mong cho các hạt giống xấu đã gieo trồng trong quá khứ cứ trở ra càng nhiều càng tốt. Hiện tượng này được gọi là “*đổ nghiệp*”. Đối với một số người chưa am tường về luật nhân quả, khi đổ nghiệp dồn dập, dễ thối tâm và sẽ không đến chùa, không làm Phật sự nữa.

Khi hiểu rõ qui luật “*vay trả, trả vay*”, ta nên hoan hỷ chấp nhận sự thật trả quả, mà không vay lại. Nó cũng giống như qui luật vay nợ trên đời, khi ta vay tiền mà thiếu nợ lâu ngày thì tiền lời sẽ gia tăng. Nếu để lâu quá “lãi mẹ đẻ lãi con” thì ta khó mà trả nổi. Nếu ta chịu thất lưng, buột bụng, chấp nhận trả nợ thì nợ sẽ mau hết. Biết chấp nhận nỗi khổ niềm đau sẽ dập tắt nhanh đau khổ. Bằng không, những vướng mắc, phiền phức, khổ lụy cứ đeo bám theo, ta sẽ khó thành công trong cuộc đời.

BIẾT CHẾT ĐỂ KHÔNG SỢ CHẾT

Đối diện cái chết là một trong những thách thức rất lớn đối với con người. Phật giáo dạy con người cần phải có bản lĩnh để chấp nhận sự thật đó. Bản lĩnh xuất khởi từ nhận thức của tuệ giác rằng, chết là một sự thật hiển nhiên, là một định luật mà ai cũng phải một lần trải qua. Nhất quyết không sợ chết, bởi cái chết tùy thuộc vào nghiệp của mỗi người sớm hay muộn. Con người sinh ra và trải qua kiếp sống trong

thời gian bao lâu, một ngày, một tháng, một năm, hai hay trăm năm là tùy theo nghiệp về tuổi thọ mà người đó đã gieo trồng từ kiếp trước, cộng với số nghiệp lành được gieo trong đời hiện tại.

Cần ý thức lời Phật dạy trong kinh: *“chết là một qui luật, đã có sự sống, tất phải có chết. Đừng khởi tâm mong cầu vượt khỏi cái chết”*. Đây là điều được đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi. Sinh, già, bệnh tật, khổ đau và chết là một qui luật hiển nhiên. Do đó, ta không mong rằng, ta không bệnh tật và không khổ đau. Hiểu được điều đó, chúng ta không mong thoát khỏi bệnh tật và chết thì khi cái chết đến, chúng ta không sợ hãi, không cường điệu nó lên.

Có người, do cường điệu cái chết quá mức, đến nỗi hoảng hốt, gào thét, bứt tóc, đâm ngực... Chính vì những cảm xúc lo lắng, sợ hãi cái chết quá mức làm cho thân bằng, quyến thuộc bị ảnh hưởng theo tiến trình tạo cảm xúc ấy. Từ đó, khi chết đi nghiệp thức của họ không thể sanh về cảnh giới tốt đẹp, an lành. Trong đời sống, người thân của ta là người biết làm lành, lánh dữ thì khi đứng trước cái chết, ta nên khởi tâm vui mừng và tin chắc rằng, họ sẽ được sanh về cõi giới an lành.

Để biểu hiện tình cảm, sự tôn trọng của mình đối với người chết, khi ra đường gặp đám tang, ta hãy dừng bước, gỡ nón mũ ra để chào tiễn biệt, hoặc khi dự đám tang nên ăn mặc giản đơn, kín đáo, lịch sự để bày tỏ tấm lòng yêu kính của mình đối với người quá cố.

Khi nghe tin đức Phật Thích Ca nhập Niết-bàn, phản ứng trong Tăng đoàn rất đa dạng. Ngài A-nan đến bạch Thế Tôn, xin Ngài đừng ra đi, Ngài ra đi chúng con sẽ không còn chỗ để nương tựa. Còn các vị thánh A-la-hán vẫn với thái độ điềm nhiên, vì các vị ấy biết rõ lý do tại sao Như Lai phải ra

đi? Những gì cần nói cho cuộc đời, Thế Tôn đã nói hết trong bốn mươi chín năm hành đạo (theo Bắc Tông), hoặc bốn mươi lăm năm (theo Nam Tông). Nếu còn ở lại cuộc đời, đức Phật cũng không nói điều gì khác hơn những điều đã nói. Tất nhiên, đức Phật ra đi tạo ra sự nuối tiếc về tâm lý cho những người còn lại phải cố gắng tu tập, hành trì để được lợi ích.

Vì không kiềm chế được cảm xúc, ngài A-nan đã khóc than thảm thiết. Thấy vậy, ngài A-nâu-lâu-đa đến nói với A-nan rằng:

- Thôi ông đừng khóc. Ông khóc làm cho các Phật tử sẽ khóc theo. Ông khóc như vậy, người đời bảo rằng, Thế Tôn dạy thế nào mà các đệ tử đứng trước cái chết cũng đau khổ, khóc than như thế.

Ngài A-nâu-lâu-đa nói tiếp:

- Khi còn tại thế, Thế Tôn đã làm biết bao công đức cho cuộc đời, được mọi người tôn xưng là cội nguồn của sự sống, là hạnh phúc của cuộc đời, công đức vô biên, vô lượng. Vì thế, chúng ta không nên khóc. Nghe A-nâu-lâu-đa nhắc nhở, ngài A-nan vẫn thụt thụt khóc, không thể kiềm chế dòng cảm xúc.

Khi đối diện cái chết, ta sẽ biết được tần số tâm linh của mình ở mức độ nào? Có biến cố ấy ta mới biết được, chứ lúc đang an tường, hạnh phúc, thành công sẽ không thể biết được điều ấy. Bởi vì cái ảo giác an toàn khống chế toàn bộ cảm xúc của ta. Đức Phật dạy, thỉnh thoảng ta nên đến những khu mồ mả, khu điều táng để quan sát cái chết, xem có sợ không? Có dám ngủ một mình ngoài gò mả hay không? Ngủ ngoài gò mả là một trong mười hạnh đầu đà.

Trong nền văn hóa Ấn Độ, đối với một số người chết, họ không chọn thổ táng mà là điều táng (quăng xác người chết vào rừng hoặc treo lên cây cho chim ăn thịt). Khi các loài

chim rừng ăn hết thịt người chết chỉ còn lại bộ xương, người tu khổ hạnh đến nằm kề bên những khúc xương đó mà ngủ. Đó là cách thức luyện tập để người tu hành không sợ hãi về cái chết.

Đứng trước cái chết, ta không nên khóc mà cần trường dưỡng lòng từ bi. Lúc ấy, ta cần quán tưởng, mong cho người chết sớm được siêu sanh về cõi giới an lành. Tuy nhiên, điều này người nào hiểu sai lệch, ứng dụng không đúng sẽ làm cho tâm bị chai cứng trước cái chết, nhất là đối với cái chết của người xa lạ.

Đối với một số người, lòng từ bi có chăng chỉ phát khởi khi người thân của mình qua đời mà thôi, còn đối với người xa lạ thì cho dù họ có bị chết thê thảm thế nào, bị chôn vùi bởi các trận động đất, hay các cơn hải chấn cũng không xao động, hoặc khi nghe các tổ chức vận động cứu trợ, chia sẻ nỗi khổ đau với người không may lâm nạn, vì tiếc nuối của cái vật chất, có người không hề hưởng ứng. Nếu thế thì tình cảm mà ta dành cho người thân chỉ là cảm xúc tình người, không phải là lòng từ bi. Biểu hiện của lòng từ bi rất khác, khi nghe có sự chết chóc, đau đớn của bất kỳ ai, lòng từ bi của ta sẽ khởi lên và truyền đến họ bằng những cách mà mình có thể làm được. Chẳng hạn, giúp họ bằng tiền, bằng hiện vật, bằng tấm lòng hay bằng sự cầu nguyện, vận động người khác cùng làm để cứu giúp.

Khi hiểu được cái chết, ta không sợ hãi mà xem đó là chuyện bình thường. Giống như quan niệm của một số người tự tin cho rằng, chết là cởi chiếc áo cũ để thay áo mới, đổi chiếc xe cũ, để tạo chiếc xe mới, hay ta bỏ kiếp sống trần gian thế tục để về thế giới Tịnh độ của Phật A Di Đà, hay về Đông Phương cực lạc của Phật Dược Sư, hoặc ước nguyện trở lại cõi người làm một nhà sư để dẫn thân phụng sự cho

cộng đồng và xã hội v.v... Kiếp sau ta sẽ là cỗ xe Đại thừa có sức chứa hàng ngàn, hàng vạn người tiến về cuộc sống của hạnh phúc và an lạc.

Nếu có niềm tin vững chắc về sự tái sanh, thực hành được các điều tốt đẹp giữa cuộc đời này, chắc chắn rằng, ta sẽ được an nhiên, tự tại trước sự sống và cái chết. Ngược lại, nếu sinh lòng sợ hãi trước cái chết thì cảnh giới ra đi là mù mịt, vô định, không biết đâu mà lần.

Những điều đức Phật dạy về cái chết thì rất nhiều, trên đây chỉ xin trình bày một số kinh nghiệm đối diện với cái chết, Hãy thực tập những lời Phật dạy, chuẩn bị cho mình một số kỹ năng, huấn luyện cho tâm mình được vững chãi trước khi từ bỏ cuộc đời và sau khi lâm chung, chúng ta sẽ về cõi giới an lành một cách nhanh nhất, chắc chắn nhất.

Chương 2

ĐỘT BIẾN LÚC GẦN CHẾT

Đạo tràng Tiếng Chuông Tỉnh Thức, Houston, Hoa Kỳ, 16/07/2005



TRỞ VỀ CÁT BỤI

Cách đây vài hôm, tại Thiền viện Minh Đăng Quang, Houston, Hoa Kỳ, tôi đã chia sẻ một vài kinh nghiệm và góc độ liên hệ đến cận tử và trợ tử, như một dữ liệu cần thiết để tham khảo, áp dụng lúc trong gia đình có người đối diện trước cái chết. Nhờ đó, ta sẽ không lúng túng, rơi vào trạng thái sợ hãi, lo âu, mà tập trung lo cho người chuẩn bị quá cố được an toàn và được hạnh phúc trong cảnh giới tái sanh.

Trong buổi pháp thoại hôm ấy, chúng tôi đề cập một vài yếu tố tâm lý như: trạng thái sợ hãi trước cái chết, trạng thái lo âu hồi hợp, thái độ tâm lý tiếc nuối và trạng thái thiếu sáng suốt. Đó là những tâm lý làm cho hương linh người mất bị vướng mắc, khó ra đi. Hôm nay, chúng tôi tiếp tục chia sẻ một vài góc độ khác.

Sáng nay, chúng tôi được gia đình cư sĩ Liên Hoa đưa đến tham quan Viện bảo tàng Khoa học Tự Nhiên. Trong viện Bảo tàng có rất nhiều hiện vật được trưng bày như các loài bướm và một số loài động vật khác. Ấn tượng nhất là hình ảnh các xác ướp Ai Cập. Các xác ướp này là của những người giàu có hay những người quyền quý thời bấy giờ. Trong lúc sinh thời họ đều mong rằng, sau khi chết, họ sẽ có được một đời sống sung túc, an nhàn, hạnh phúc vĩnh cửu dưới âm phủ.

Truyền thống ướp xác chết được bắt nguồn từ các vị vua Ai Cập. Nền văn hoá này quan niệm rằng, có hai cảnh giới sống: Cảnh giới thứ nhất là cuộc sống trên dương trần vốn tạm bợ bởi điều kiện hóa, do đó họ mang tâm lý pháp phông, lo âu, sợ hãi, bởi cuộc sống này khi thì hạnh phúc, lúc lại khổ đau. Cảnh giới thứ hai là đời sống dưới âm phủ. Họ cho rằng, cuộc sống sau khi chết mới là cuộc sống vĩnh hằng, an nhàn, hạnh phúc, không bị biến thiên bởi các hiện tượng vật lý và các điều kiện dao động của tâm lý. Từ quan niệm truyền

thống này, nền văn hóa Ai Cập đã dựng nên nhiều công trình chôn cất người chết vĩ đại được xếp vào những kỳ quan bậc nhất thế giới với những Kim Tự Tháp đồ sộ, qui mô. Trong những Kim Tự Tháp, xác của các Pha-ra-ôn được chôn với hình thức xác ướp hóa chất. Bên cạnh xác của các Pha-ra-ôn còn có nhiều xác của những bà Hoàng, bà Phi, những người có đời sống ân ái, tình cảm gắn bó với cuộc đời của Pha-ra-ôn đã được chôn sống theo.

Nền văn hóa này cho rằng, hạnh phúc con người có được trên dương gian chỉ là hạnh phúc ảo ảnh, tạm bợ, đời sống con người nơi âm phủ mới là hạnh phúc thực sự, bền chặt lâu dài. Với quan niệm đó, trong cuộc sống trần gian, họ làm việc tạo ra của cải vật chất, dành dụm mọi thứ quý báu, dồn hết những gì họ tạo dựng được lo cho đời sống ở cõi âm. Họ mong muốn sau khi chết xác thân họ được giữ nguyên vẹn lâu dài với tứ chi, mắt, mũi, miệng...vẫn còn giữ gần như thân hình lúc còn sống. Cho nên, họ đã nghiên cứu tìm ra cách ướp xác và chôn cất thật kỳ công, như chúng ta đã thấy.

Ngược lại, theo quan niệm truyền thống của Phật giáo, con người khi chết rồi, thân xác phải được trả về với các bụi. Sự trở về với cát bụi là một tất yếu phải được diễn ra. Vì vậy, Phật giáo không chú trọng tới việc lưu giữ hình hài, vóc dáng sau khi chết. Từ đó, đức Phật thường khuyên những người theo Ngài khi chết nên buông xả thân thể này bằng cách thiêu đốt thành tro.

Nếu Phật tử nào có đời sống phạm hạnh, đạo đức tốt, đã chuyển hóa được đời sống tình dục trong quan hệ vợ chồng, khi chết, đem thiêu vẫn có thể để lại những viên ngọc trong sáng giống như những hạt Xá-lợi của người xuất gia. Đây là một kỷ vật quan trọng không phải dành cho người quá cố, mà để cho những người đang sống, cho các hành giả đang

trên đường dẫn thân, tu tập lấy đó như niềm khích lệ cho sự tu hành. Những Phật tử tại gia, nếu tu hành đúng chánh pháp cũng sẽ có kết quả tương tự.

Phật giáo không khuyến khích con người lưu giữ thi thể vật lý sau khi chết, vì lưu lại như vậy có thể làm cho tâm thức người ấy mang nỗi niềm chấp trước vào xác thân khó dứt bỏ ra đi. Người chết được ướp xác theo quan niệm của nền văn hóa Ai Cập, chắc chắn cảnh giới tái sinh của họ là rất mờ昧, vì trong đời sống thực tại, họ chịu ảnh hưởng của nền văn hoá có phong tục tập quán với quan niệm như vậy thì cảnh giới tái sinh của họ sau khi chết chỉ là cõi âm phủ mà thôi.

Khi tâm con người chuyển hướng về âm phủ, đến lúc qua đời trạng thái tâm lý ấy sẽ tạo ra khuynh hướng định vị cho đời sống kiếp sau là âm phủ. Từ đó, họ bám víu vào cái thi thể tấm ướp và các vật quý giá trên đời như ngọc ngà châu báu cùng những thế thiếp thân thương của họ mai táng kèm theo. Chính vì thế, họ trở thành những hồn ma tồn tại dưới hình thức ngạ quỷ quần quanh nơi cái xác ướp và các vật được cất giữ, không thể nào đi tái sinh được.

Sinh ra trên đất nước có nền văn hóa thiên về cảnh giới âm phủ sau khi chết, chúng ta cũng phải chịu thiệt thòi lớn cho tiến trình tái sinh. Dù sao đi nữa nền văn hóa ấy còn tiến bộ hơn chủ nghĩa duy vật cổ sơ, hay duy vật hiện đại khi học thuyết này cho rằng, con người hay các loài động vật sau khi chết là hết, không có sự tiếp tục đời sống ở tương lai. Không có tái sinh. Không có kiếp sau.

Quan niệm đó dẫn đến sự bế tắc về đạo đức, làm cho con người không thấy được trách nhiệm đạo đức của mình, bởi quan niệm như vậy thì kết cục của kẻ xấu, người tốt, người hiền lương, kẻ bất thiện, sau khi chết đều giống nhau. Điều này dẫn đến tình trạng sống buông thả, không cần sống có

đạo đức, có trách nhiệm. Dĩ nhiên, vẫn có người tuy theo quan điểm duy vật nhưng có cá tính tốt, vẫn sống mẫu mực, còn đa số đều cho rằng không có đời sau, nên đánh mất trách nhiệm đạo đức với những gì mình đang và sẽ làm.

Con người sau khi chết vẫn có đời sống ở kiếp sau, có luân hồi và tái sinh. Quan niệm kiếp sau là kiếp sống ở âm phủ, tồn tại dưới dạng thức một thi thể bất động dễ rơi vào khuynh hướng cực đoan khác. Những sự chăm sóc, đầu tư tiền bạc, công sức vào việc ướp xác để lưu giữ thân thể lâu dài không hề mang lại một giá trị đạo đức hay giá trị tuệ giác nào cho đời sống của con người sau khi chết.

Trong viện Bảo tàng, chúng tôi còn có dịp xem trưng bày xác các con thú chết với nhiều tư thế khác nhau. Có lẽ các chuyên gia viện bảo tàng đã nghiên cứu rất kỹ về những vận động của các loài như tương đi, hay cách thức biểu đạt đời sống của chúng thông qua các tư thế của miệng, mắt, bước chân v.v... Khi xem các hiện vật, ta thấy rất rõ những con thú chết do bị tiêm thuốc trong tư thế kêu la, sợ hãi, hoảng hốt, sau lưng nó là một con beo, con sư tử đang trong tư thế vỗ mỗi v.v...

Những con thú không ăn thịt, không săn mồi như loài nai, loài thỏ và những loài thú nhỏ khác đều thể hiện trạng thái sợ hãi. Chúng tôi quan sát kỹ xác một con beo đang trong tư thế biểu lộ thái độ hung dữ trước con mồi bé nhỏ khi muốn chiếm đoạt để nuôi mạng sống của mình. Tất cả chúng đều được tiêm thuốc cho chết theo đúng trạng thái đó.

Tuy nhiên, tôi vẫn chưa hình dung được rằng, các nhà khoa học tiêm thuốc bằng cách nào để cho sự biểu đạt của gương mặt trở thành ngôn ngữ hay hệ thống truyền thông với nhau qua cách gặm dữ, sợ hãi, lo lắng khác nhau ở từng chủng loại được lưu giữ trong Viện bảo tàng. Tất cả điều đó nói lên những phản ứng tâm lý, nhận thức cuối cùng của

cuộc sống, mà Phật giáo gọi là “cận tử nghiệp.” Cận tử nghiệp của một chúng sanh đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng con đường tái sanh.

Khi xem, ta thấy rõ hình ảnh con đang nai sợ hãi thể hiện qua bốn cái chân co nhảy với tốc độ nhanh, nó bị chết ngay giữa động tác đó, miệng còn há hốc như cổ sức hít thở hay kêu cứu. Nó chết với gương mặt hoảng hốt trong tư thế toàn thân cố lao về phía trước tìm cách thoát thân. Ở đây, không phải nó chết theo cách tự nhiên, mà người ta bắt nó phải chết bằng những liều thuốc cực mạnh để làm vật trưng bày cho Viện bảo tàng. Khi xem hiện vật các con thú bị chết trong những tư thế bức bách như vậy, chúng ta dễ dàng nhận thấy phản ứng của chúng lúc ấy là rất khổ đau.

KINH NGHIỆM CẬN TỬ

Một chúng sanh ra đời đều phải theo tiến trình tâm lý, hành động, tư tưởng, việc làm và kinh nghiệm cận tử sẽ tạo ra định hướng cá tính của chúng sanh đó trong tương lai.

Nếu một người chết trong trạng thái sợ hãi, khủng hoảng như những con thú bị tiêm thuốc, về mặt tâm lý để lại ấn tượng khổ đau, làm người thì trở thành mẫu người nhút nhát, rụt rè, sợ sệt. Phật giáo lý giải cá tính khác biệt của mỗi người bắt nguồn từ nguyên nhân đó. Tại sao trong cộng đồng cùng chung sống với nhau, có người mang tư tưởng hướng nội, kẻ hướng ngoại, người thích xã hội hóa, người thích sống thâm lặng, người năng động, sôi nổi, kẻ sợ hãi, lo âu phập phồng? Dù chung sống với nhau nhưng thái độ tâm lý của từng người lại khác nhau. Đó là do mỗi người sanh ra phải chịu ảnh hưởng quán tính nghiệp trong đời trước, nhất là trong giai đoạn sắp kết thúc cuộc đời (trạng thái tâm lý lúc lâm chung).

Sự “*thiên sai vạn biệt*” về chủng loại, khác nhau về cá

tính của từng con người, hay trong các cộng đồng, dân tộc ít nhiều đều liên hệ đến tiến trình hành động của từng chủng loại đó trong quá khứ. Các hành động cuối cùng của cuộc đời thường để lại ấn tượng sâu sắc ở người chuẩn bị qua đời và nó sẽ tiếp diễn trong kiếp tái sinh. Chính vì thế, cần hết sức thận trọng và khôn ngoan, huấn luyện cho mình những hành vi tích cực, để sau khi chết được tái sinh vào cảnh giới như mong đợi.

Chẳng hạn được tái sinh làm người có lòng vị tha, yêu thương muôn loài, tôn trọng sự bình đẳng, tôn trọng giới tính, có đầy đủ chất xám và sự tự do dân chủ, nhân quyền là một điểm phúc. Đó là những chất liệu tâm lý cần thiết cho người sống có hạnh phúc bền vững trong kiếp tương lai.

Đối với người xuất gia, ngoài những hạt giống đạo đức vừa nêu, đức Phật còn dạy huấn luyện tâm cho thật bình thản trước các biến cố cuộc đời, không cho nổi khổ niềm đau tấn công chi phối. Cách thức biểu đạt trong cuộc sống qua lời nói, việc làm, ý nghĩ, hay sự dẫn thân phục vụ luôn mang lại chất liệu tình thương yêu, lòng vị tha vô ngã.

Các dưỡng chất tâm lý ấy tạo nên phong thái đặc biệt ở người xuất gia. Khi đối diện với cái chết, hoan hỷ từ bỏ cuộc sống giả tạm này, ra đi một cách an tường tái sinh vào cảnh giới mới. Một người đang sống mà có sự chuẩn bị kỹ, chắc chắn trong đời tương lai sẽ tốt đẹp.

Để cập đến vấn đề dòng chảy cảm xúc và nhận thức dẫn đến tiến trình biểu đạt hành vi trong lúc gần qua đời, Phật giáo luôn quan tâm và cho rằng, đó là đột biến khi cận tử. Tức là một hành động diễn ra trong tiến trình chuẩn bị qua đời, có chiều hướng đối lập với khuynh hướng thói quen hay những hành động nghề nghiệp xuyên suốt trong quá trình người đó có mặt trong cuộc đời.

Những đột biến lúc cận tử này làm cho con người thay đổi hình dạng cảm xúc, nhận thức, dẫn đến quyết định thay đổi cả lý tưởng ở tương lai. Những đột biến lúc cận tử rất quan trọng cho tiến trình tái sanh. Sở dĩ Phật giáo chú trọng đến sự đột biến của cận tử là vì nó tạo tiền đề cho sự cách tân, đổi mới của một người trong kiếp tái sanh. Đối với người đã từng làm việc xấu ác, gây khổ đau cho người khác, nhưng trong giờ phút cuối cùng cuộc đời may mắn gặp được Phật pháp, hiểu được nhân quả, biết ăn năn, hối hận, muốn chuộc lại các lỗi lầm ấy bằng cách gieo trồng hạt giống đạo đức, để tương lai không âm đạm như người rơi vào mặc cảm tội lỗi, dẫn đến sự khổ đau bế tắc.

Người có những thay đổi tích cực trong lúc cận tử do ý thức được rằng, những ý nghĩ, hành vi trong giờ phút cuối cùng định hướng cho tiến trình tái sinh của mình. Họ ý thức được tiến trình tái sinh được vạch ra theo khuynh hướng hoàn toàn đối lập với những chức nghiệp, hành động trong quá khứ thì bước ngoặt mới được mở ra, không còn diễn ra theo chiều hướng của những cái xấu ác ngày trước, mà hướng đến cái thiện, cái lợi ích cho tương lai. Như thế, ý nghĩ, hành vi lúc cận tử làm cho trạng thái tâm lý con người trở nên tích cực.

TỪ HẢI VÀ HÒN VỌNG PHU

Hãy liên tưởng đến hình ảnh Từ Hải trong truyện Kiều của Nguyễn Du chết đứng với thái độ hiên ngang, dũng mãnh. Mặc dù chết vì tình yêu mù quáng, sự đột biến của cái chết bức bách ấy tạo cho Từ Hải có phong cách bất khuất trong đời sau. Tuy Từ Hải chết vì tình, đặt giá trị tình yêu lên trên những giá trị khác, kể cả lòng yêu nước, yêu chủng loại; đột biến cận tử đó có thể làm thay đổi phong cách của Từ Hải trước đây, trở thành người có cá tính, sống vì tình nhiều hơn

những lý tưởng cao đẹp khác.

Cũng vậy, một người sống có nhiều điểm tốt trên đời, đến lúc sắp lâm chung một đột biến xấu diễn ra, có thể làm cho mấy mươi năm sống tốt trong cuộc đời sẽ không có cơ hội tạo ra kết quả tích cực như mong đợi. Muốn cho những hạt giống tích cực được trở quả, trước nhất, ta phải tháo gỡ những vùng ảnh hưởng của những quán tính, thói quen không tốt ảnh hưởng đến đời sống tương lai. Đặc biệt những quán tính, thói quen có tính chất dẫn đạo khuynh hướng và sự lựa chọn chức nghiệp của con người đời sau.

Hiểu được tiến trình đó, ta sẽ có sự thay đổi cá tính, thói quen không tốt như: lòng hẹp hòi, vị kỷ, bòn xén, keo kiệt, hay ý thức về bản ngã quá cao. Đến lúc sắp lâm chung, ta ý thức được, tỏ ra ăn năn, hối hận, phát tâm hướng về thiện lành thì đột biến cận tử này sẽ dẫn đạo tiến trình tái sinh của mình theo hướng tích cực. Điều quan trọng là khi ý thức được rồi, người sắp lâm chung cần phải tỉnh táo, không lo sợ, nhút nhát hướng về những điều tốt đẹp để tháo gỡ những vùng ảnh hưởng không tốt, bằng không, sẽ bị quán tính không tốt lôi kéo, không cưỡng lại nổi. Đến lúc cận tử mà ta vững tâm tạo ra khuynh hướng tích cực rất quan trọng và có lợi cho tiến trình tái sinh sau này.

Trong văn học Việt Nam, câu chuyện về Hòn Vọng Phu với hình ảnh khá thú vị về người vợ dành cho chồng sự chung thủy bằng tình yêu vô cùng mãnh liệt, tạo nên niềm hạnh phúc và giá trị cho cuộc đời. Khi chồng ra trận, nàng đợi chờ, trông ngóng lâu ngày mà tin tức người chồng vẫn biệt tăm, từ đó, nỗi buồn tuyệt vọng bắt đầu xuất hiện trong lòng, thế là nàng ẩm sữa con trên tay đứng giữa trời trông đợi chồng về cho đến lúc cả hai mẹ con chết khô hoá đá như pho tượng. Tình huống trông chồng đến nỗi chết hóa đá của

người vợ trong câu chuyện là một đột biến cận tử. Đột biến cận tử này làm cho tiến trình tái sinh của nàng trong tương lai sẽ thành người nữ thủy chung, tiết hạnh, hoặc là người nam dũng cảm, hết lòng trung tín.

Khác với trường hợp bị chết đứng của Từ Hải trong truyện Kiều, đột biến cận tử của người vợ trong Hòn Vọng Phu là hướng về tình yêu mãnh liệt, giữ lòng thủy chung cho người chồng lý tưởng. Dĩ nhiên, nàng cũng đã đánh mất nhiều cơ hội trong đời hiện tại, đánh mất những giá trị khác trong cuộc sống nếu nàng không chết. Cái chết của hai mẹ con trong Hòn Vọng Phu là tấm gương cho sự thủy chung, tiết hạnh theo truyền thống người phụ nữ Việt Nam, nhưng nó đã đánh mất biết bao diễn tiến tích cực trong đời sống hiện tại. Bản chất của hiện tại chính là phép mầu của cuộc sống, là mấu chốt của hạnh phúc cuộc đời.

Người chồng trong Hòn Vọng Phu có người vợ thủy chung, tiết hạnh trông chờ đến chết, còn anh ta với tính cách là nghĩa sĩ bảo vệ biên cương, bờ cõi, sự hy sinh của anh tất phải để lại lòng yêu thương, luyến tiếc về người vợ thủy chung của mình và đứa con thơ dại chưa có ý thức gì về tình thương đối với người cha.

Có thể người chồng ngoài chiến trận đang quên mình bảo vệ quê hương, chiến đấu dũng cảm, hy sinh trong trạng thái ngoan cường. Lúc ấy chắc gì anh chàng đã tưởng nhớ tới người vợ ở nhà ôm con ngóng đợi khổ đau như vậy, vì thế, tiến trình tái sinh của anh là khuynh hướng thành người có chí hướng làm quan, làm tướng, làm quân sự, làm chính trị, cầm cân nảy mực, với tình yêu quê hương tổ quốc rất lớn, vượt lên trên tình yêu cá nhân và các giá trị khác của cuộc sống.

Trong tình huống chết của hai vợ chồng trong Hòn Vọng Phu, tương lai chưa chắc hai người sẽ gặp lại nhau để “kết cỏ

ngâm vành” cùng chung sống với nhau thêm một kiếp nữa. Bởi người vợ vì thủy chung, tiết hạnh dẫn đến cái chết trong trạng thái mãi mãi đi tìm người chồng lý tưởng của mình, còn người chồng lại tái sinh theo khuynh hướng khác, làm sao họ có thể gặp lại nhau được.

Con người khi sinh ra và lớn lên đến tuổi “*cặp kê*” thường đặt ra tiêu chí lý tưởng cho đối tượng người yêu của mình, rồi đi tìm không gặp. Điều đó, không phải mẫu người như thế không có trong hiện tại, nhưng vì họ chưa đủ cơ duyên với nhau, nên không gặp được nhau. Phần lớn những trường hợp chết vì tình yêu mà không có sự đồng cảm của đôi bên thì trong tương lai sẽ dẫn đến sự bế tắc, không gặp được nhau.

Phân tích hai tình huống chết của hai nhân vật Từ Hải trong truyện Kiều và người vợ trông chồng hoá đá trong Hòn Vọng Phu, ta thấy đột biến cận tử tạo ra cá tính của con người trong đời sau là rất lớn. Nếu sau này ta muốn thay đổi cá tính dưới sự hỗ trợ của những nhà tâm lý học, nhà tâm linh, của sự thiện quán tu tập để làm mới cảm xúc, tạo ra cảm xúc mới theo khuynh hướng đời sống an vui, tích cực thì nên hiểu rằng điều này không phải là không thể.

Hiểu được những diễn tiến đột biến lúc lâm chung, ta không cho phép mình ỷ lại hay quá dễ dãi trong giây phút cuối cùng của cuộc đời. Đến lúc ta phải chia tay vĩnh viễn với người thương, người thân, những người mà mình có nhiều kỷ niệm đẹp ở đời, hay đối với người có kỷ niệm lận đận, khổ đau, bế tắc, cảm xúc bị đóng băng giữa ta và họ là những dấu ấn sâu đậm, ảnh hưởng đến đời sống trong kiếp tái sinh của ta. Do ảnh hưởng kiếp trước, trong đời này mới có những biểu hiện thái độ như có người ta mới gặp lần đầu, ta cảm thấy dễ tỏ bày thiện cảm, thiện chí. Ngược lại, có người ta mới gặp lại ác cảm, thành kiến với nhau, mặc dầu giữa đời

bên chưa hề có một đụng chạm nào.

Có quan niệm cho rằng, ta cảm nhận điều đó là do phản ứng từ nhân tướng, cá tính, thông qua màu da, ánh mắt, cách nói, cách nhìn v.v... Và ta tự định vị, dán nhãn cho đối tượng có những đặt tính A, B, C nào đó. Điều ấy chỉ có thể đúng một phần, trên thực tế đôi lúc nó còn ngược lại với những gì người kia đang có.

Có người còn cho rằng, điều ấy được mặc định từ nhân tướng học, đặt trên nền tảng của các ngôi sao chiếu mạng, của ngày, giờ, năm, tháng tốt, xấu hoặc do vị trí phong thủy trong ngôi nhà, cách thức bày biện vật dụng trong nhà, hay bày trí cho khu vườn v.v... Theo quan điểm của Phật giáo thì cuộc đời hiện tại, ta chịu ảnh hưởng rất nhiều của đột biến cận tử trong đời quá khứ. Khi ta giữ một hình ảnh tâm lý nào ẩn tượng nhất từ kiếp trước, nó trở thành quán tính của ta ở kiếp này, và những hình ảnh tâm lý ẩn tượng cận tử ở kiếp này sẽ là quán tính ở kiếp sau.

NGHIỆP CẬN TỬ VÀ THÓI QUEN KIẾP SAU

Đột biến cận tử diễn ra như một quán tính của thói quen. Quán tính này có chiều hướng dẫn đạo hành động rất mãnh liệt. Chẳng hạn, mỗi ngày ta có thói quen thức dậy lúc bốn giờ sáng, một hôm, do bận tiếp bạn bè trong dịp lễ mừng sinh nhật, ta phải thức khuya, ngày hôm sau, đến bốn giờ ta vẫn thức dậy, không ngủ thêm được. Đó là do quán tính có khả năng định vị thói quen thời điểm thức dậy. Ngoài ra, các sinh hoạt khác như cách ăn mặc, trang sức, cách nói năng, giao tế, ứng xử trong cuộc đời cũng diễn ra theo cách tương tự. Khả năng định vị ấy diễn ra khá phổ biến, đến độ dân gian cho rằng, mỗi người sinh ra đều có sẵn một bản tính bẩm sinh thể này hay thể kia rồi...

Nho giáo cho rằng “*nhân chi sơ, tính bản thiện*”. Nghĩa là con người sinh ra đều có cùng bản tính thiện. Điều đó không hoàn toàn đúng, nó chỉ đúng với người mới sinh ra có tiền kiếp là người thiện mà thôi. Quan niệm khác cho rằng do môi trường tiếp xúc, điều kiện thuận lợi, hay do nghịch cảnh trái ngang nào đó khiến cho con người thay hình đổi dạng, kẻ thành thánh, người thành ma, kẻ thành A-tu-la, người vào địa ngục, súc sinh v.v... đều do sự an bày của Thượng đế hay các Thần linh.

Lý giải bản tính hay tính biến thiên của con người dưới góc độ như vậy là đánh mất cơ hội tiềm năng tích cực trong ta. Từ đó, ta dễ dàng đặt khuynh hướng của mình theo chiều kích “*cưỡi theo chiều gió*” tức là ta bị lệ thuộc, không có lập trường hay mang tâm trạng “*ba phải*” Tức là khi tới chỗ này nghe nói hấp dẫn, ta cho là hay, tới chỗ khác nghe nói đối lập cũng cho là phải, không phân biệt đúng sai một cách rõ ràng, đâu là ngụy biện, đâu là chân lý. Người như vậy giống như sống trên hai đường đối lập nhau, không có khuynh hướng theo những gì ta thấy, hiểu, không biết những gì thật sự là chân lý và giá trị. Do vậy, đánh mất nhiều cơ hội tiếp xúc với những giá trị tốt đẹp trong cuộc đời. Sống theo sự an bày như là định mệnh, trước sau gì cũng dẫn ta đến cửa ngõ của sự bế tắc.

Đột biến cận tử trong một tình huống không may nào đó có thể làm cho con người bị khủng hoảng, sợ hãi, nghi kỵ, sân hận, ganh đua, tranh chấp, góp phần tạo ra cá tính trong đời sau với một vùng ảnh hưởng quán tính, làm người ấy vậy vùng không nổi, dù muốn thay đổi cũng không dễ gì thực hiện được.

Tôi có dịp tiếp xúc với một gia đình có hai cậu bé sinh đôi. Một cậu có thói quen, khi thấy ba cậu mở bếp đun nước

chuẩn bị pha trà hay cà phê thì chú bò đến ngay. Lúc ấy, chú bé chưa biết nói. Tại sao đứa bé này lại thích trà hay cà phê đậm đặc không đường và uống một cách ngon lành? Chú bé thứ hai không thể uống cà phê được mà chỉ thích mút cà-rem. Bữa nào mẹ chú mua cà-rem về là chú mút say sưa, thậm chí khi cà-rem hết chú cắn luôn cái que tre, vì cái que tre ấy có hương vị cà-rem. Qua trường hợp trên, ta có thể đoán biết được rằng, đột biến cận tử trong đời quá khứ của hai đứa bé này khác nhau, một người nghiện cà phê và một người thích cà-rem, cả hai bị chết trong cộng nghiệp.

Do thói quen trong đời quá khứ dẫn đến cá tính của hai chú bé này, dù chưa hề tiếp xúc với cà phê hay cà-rem, thế mà khi nghe ngửi đến mùi vị ấy, chúng có cảm giác gần gũi, thân quen, ưa thích như một phần sự sống của mình. Cũng như trong cuộc sống thường nhật, có những thứ rất ý nghĩa với cuộc sống của người này, lại không được người kia ưa thích. Đó là điều ta khó lý giải tường tận và cụ thể lý do tại sao?

XÁC ĐỊNH TÍNH CÁCH CỦA THAI NHI

Đối với con người, trong thời gian hình thành, từ cái phôi cho đến một thai nhi hoàn chỉnh trong bụng mẹ, nếu cha mẹ là một Phật tử thuần thành, có thể huấn luyện cá tính và thay đổi vùng ảnh hưởng di chứng đột biến cận tử của đứa bé trong quá khứ. Trong thời kỳ này, nếu ta lưu tâm theo dõi có thể biết được cá tính đứa bé trong bụng thông qua cách thức ăn mặc, trang sức và những sở thích của người mẹ trong lúc mang thai.

Ví dụ, bình thường người mẹ ăn mặc rất giản đơn, bình dị, không thích ăn những thức ăn ngọt v.v... Vậy mà khi mang thai, người mẹ thay đổi cá tính, thích ăn những thứ mà trước đây không hề thích, thích mặc những trang phục trước đây không ưa dùng. Thông qua đó, ta có thể nhận biết

được đột biến cận tử của đứa bé ở kiếp trước. Do ảnh hưởng từ nghiệp của đứa bé làm thay đổi cá tính, sở thích của người mẹ trong thời gian mang thai.

Muốn thay đổi chúc nghiệp, cá tính của đứa bé trong tương lai, người mẹ cần phải huấn luyện cho thai nhi, bằng cách gieo trồng những hạt giống mới, phải chiến thắng những ham muốn, thèm khát trong giai đoạn mang bầu, để huấn luyện cho đứa con sau này có những tính cách mình muốn, tạo cho mình người con lý tưởng về sau.

Nếu người mẹ muốn con mình sinh ra sau này sẽ trở thành một vị Tăng có khả năng giúp ích cuộc đời thì trong lúc mang thai, người mẹ phải cố gắng thiền quán, tụng những bộ kinh có chất liệu từ bi, bố thí, kiên nhẫn, tinh tấn thực hiện những điều trong kinh chỉ dạy một cách thành tâm, hoan hỷ, không khởi tâm chán nản hoặc thất vọng, nỗ lực gấp nhiều lần so với thời gian bình thường, nhất tâm hướng về Tam Bảo sẽ tạo ra ảnh hưởng trực tiếp đến thai nhi, làm cho nghiệp đột biến cá tính của người con được thay đổi thành tích cực.

Trong dân gian có câu *“con hư tại mẹ”*, người con chịu ảnh hưởng của người mẹ là rất lớn. Nếu người cha có trách nhiệm và hiểu được đạo lý của Phật giáo thì không nên qui trách nhiệm hoàn toàn cho người vợ. Thông thường, những thành công của con, người cha được hưởng tiếng khen, tiếng tốt là nhờ sự dạy dỗ nghiêm nghị của cha nên con mới thành công. Khi con hư hỏng thì người đời lại cho rằng, đó không phải là trách nhiệm của cha, mà qui trách nhiệm cho người mẹ gánh chịu.

Việc quy trách nhiệm và cho rằng, *“con hư tại mẹ, cháu hư tại bà”* là không đúng và không công bằng. Hạt giống quán tính tốt của cả vợ lẫn chồng đều hỗ trợ cho việc làm thay đổi đột biến cận tử, tạo ra vùng tử trường tốt cho đứa

con trong bụng, ngược lại đứa con sau này hư hỏng, bất hiếu, ngỗ nghịch làm cho gia đình khổ đau là do ảnh hưởng từ những suy nghĩ, hành động không tốt của cả vợ và chồng, chứ không phải chỉ có ảnh hưởng mẹ mà thôi.

Trong dân gian Việt Nam cũng có các mẹo vặt để đoán biết cá tính của đứa con trong tương lai. Ví dụ, đứa con được sinh ra dễ dàng, nhẹ nhõm không làm người mẹ đau đớn, ta biết rằng, đứa bé ấy sau này sẽ ngoan hiền, hiếu thảo. Đây là cách định vị cá tính của đứa con khi mới lọt lòng qua cách thức chào đời của nó. Quan niệm này là do ảnh hưởng những điều đã dạy trong kinh *Vu Lan*. Còn những đứa khi sinh mà quây lung tung, làm người mẹ phải chịu đau đớn, nhất là những đứa sinh ngược, thay vì nó chui đầu ra trước, lại chui hai chân ra trước làm cho người mẹ phải “*chịu trận*” là những đứa về sau ngỗ nghịch, bất hiếu. Người mẹ nào không may gặp trường hợp sinh ngược, mỗi khi nghĩ đến việc sinh con lần nữa là cảm thấy sợ hãi. Cũng từ việc nghĩ rằng những đứa sinh khó, sinh ngược đều là những đứa ngỗ nghịch, bất hiếu làm cho cha mẹ không còn hạnh phúc nhìn thấy đứa con kế tiếp ra đời.

Theo kinh nghiệm dân gian, dựa vào phản ứng vật lý của cơ thể thông qua cấu hình, vị trí mà đứa bé có mặt trong cuộc đời, có thể định vị được cá tính của nó mấy mươi phần trăm. Điều ấy rất có ý nghĩa, vì khi ta quan sát, theo dõi lúc sinh con, người mẹ có thật sự dễ chịu, thoải mái, hay đau đớn, căng thẳng, để đoán biết đứa con này lớn lên sẽ có khuynh hướng tốt hay không tốt, tích cực hay tiêu cực. Sự thay đổi cá tính của người mẹ trong thời kỳ mang thai cũng giúp cho cha mẹ nhận biết được phần nào cá tính của đứa con sau này. Có lẽ những kinh nghiệm dân gian có được cũng do ảnh hưởng liên quan đến các thuyết của nhà Phật.

THAI NHI VÀ TÍNH TÌNH THAI PHỤ

Khi thái tử Tất-đạt-đa đầu thai vào thánh mẫu Ma-da, cá tính của hoàng hậu được thay đổi một cách khác thường. Các nhà khoa học thường chỉ nói một chiều là cá tính của người mẹ ảnh hưởng đến người con. Trong qui trình ẩm thực, những chất dinh dưỡng cho cơ thể, cho sức khỏe của người mẹ trong thời kỳ mang thai ảnh hưởng đến thể chất và thể trí, tâm tính của đứa trẻ sau này. Ít khi họ nói đến tiến trình ảnh hưởng cá tính của thai nhi truyền sang người mẹ như trong kinh điển Phật giáo đã nói.

Suốt thời gian thánh mẫu Ma-da mang thai thái tử Tất-đạt-Đa, vốn là người nhân từ lại trở nên nhân từ hơn. Bà phát tâm bố thí, cúng dường, làm nhiều việc phước thiện to lớn. Chẳng hạn, bà muốn xây dựng một ngôi đền Bà-la-môn thật nguy nga, đồ sộ, lập tức nhà vua cho xây dựng ngay, bà muốn cất một khu nuôi dưỡng người neo đơn nghèo khó, nhà vua liền hạ lệnh cho triều thần thực hiện.

Sự thay đổi cá tính từ tốt trở thành tốt hơn của hoàng hậu Ma-da, phần lớn là do ảnh hưởng từ thánh hạnh của cái thai trong bụng. Do có những ảnh hưởng hai chiều giữa người mẹ và thai nhi, ta phải ý thức về trách nhiệm của mình với đứa con tương lai ngay từ khi nó chưa sinh ra.

Các bà mẹ khi mang thai cần hạn chế sử dụng các chất độc có thể làm ảnh hưởng không tốt, hoặc làm biến dạng bộ não của đứa bé sau này. Người mang thai cần phải hạn chế ăn uống những thực phẩm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của người mẹ và đứa con trong tương lai. Ví dụ, hạn chế ăn những thức ăn có liên quan chứng bệnh phong thấp, nhức mỏi, hoặc hạn chế ăn các thứ ảnh hưởng đến cá tính sân si, nóng nảy... Tất cả những vật thực của người mẹ trong thời gian mang thai có thể định vị, ảnh hưởng đến cá tính của đứa bé sau này.

Người mẹ khi mang thai cần có đời sống phạm hạnh, giữ gìn năm giới, phát tâm làm việc thiện lành, không sân si, giận dữ... Làm như vậy, chính là khởi lòng thương đứa bé có phương pháp, để sau này ta có một người con yêu quý, hiếu thảo, đạo đức tốt đẹp. Như vậy là người mẹ ấy đã có trách nhiệm về nhân quả, chuyển hoá nghiệp cho đứa con sắp ra đời của mình theo hướng tích cực.

Theo nhân quả, dù hành động không cố ý nhưng ta vẫn phải chịu trách nhiệm. Nếu ta gây nên tội lỗi vô cớ, ta phải chịu luật nhân quả vô cớ, nếu ta gieo nhân tình cờ, ta phải chịu quả tình cờ, gieo nhân cố tình, phải gánh lấy cái quả cố tình. Cho nên, ta thương tưởng đứa con bằng cách chăm sóc sức khỏe người mẹ thật tốt lúc mang bầu thì đứa bé sinh ra có thể chất mạnh mẽ, cảm xúc của người mẹ hướng về tuệ giác, đứa con sinh ra sẽ có khuynh hướng về tâm linh.

Trong lúc mang thai cả cha và mẹ cố nuôi dưỡng đức tính cao thượng, lòng vô ngã vị tha, sự tương thân, tương trợ để cho đứa con sau này có những cá tính mình mong muốn. Nếu cha và mẹ không có sự đầu tư, huấn luyện trong thời kỳ mang thai thì dù đứa bé được sinh ra trong gia đình giàu có cũng không thể có những đức tính như vậy. Do không hiểu, không làm những việc tốt, mà làm nhiều điều bất thiện trong thời gian mang thai, mới có trường hợp cha mẹ giàu có, biết làm việc lành, nhưng con cái lại ngang ngược, phá sản; cha mẹ là nhà giáo dục mẫu mực thì con cái lại buông lung, vô độ: *“Cha làm thầy, con đốt sách”*.

Giữa cha mẹ và con cái có điều bất thuận, một phần do trong thời gian mang thai, người mẹ gặp điều bức xúc nào đó rồi khởi tâm sân si, nóng nảy, thiếu kiểm chế, làm điều sai trái v.v... Tất cả điều đó ảnh hưởng lớn đến cá tính của đứa bé sau này. Trong dân gian hay truyền miệng nhau câu: *“Cha mẹ cú*

đẻ con tiên, cha mẹ hiền sinh con dũ” là do chỗ này. Ví dụ, cha mẹ đều là ca sĩ, nghệ sĩ nổi danh, thế mà con lại theo khuynh hướng khoa học, là do khi mang thai người mẹ vì một lý do nào đó sinh lòng bất mãn nghề nghiệp, không muốn con mình sau này theo nghề này. Cho nên, sau này dù cha mẹ nó có huấn luyện cho con sở trường ca hát, nó vẫn không thích và muốn theo nghề khác.

Nắm rõ sự đột biến cận tử, trong thời gian mang thai, cha mẹ có thể huấn luyện cá tính cho đứa con tương lai của mình theo ý muốn. Ông bà xưa có câu: “*dạy con từ thuở còn thơ*” nhưng nếu chỉ huấn luyện con sau khi nó ra đời thì chưa đủ, mà cần nạp cho nó những hạt giống tốt từ lúc nó còn là một thai nhi thì những hạt giống này sẽ tồn tại lâu dài và chắc chắn.

Trong thời gian này, ta nạp vào nó những chất liệu tích cực, chắc chắn sau này nó sẽ trở thành người sống có ý nghĩa trong cuộc đời. Còn nếu ta nạp vào nó những tập quán mê tín, dị đoan như xin xăm, bói quẻ, cầu khấn lung tung khi mang thai thì chắc chắn sau này nó sẽ là người mê tín hoặc chọn nghề này để kiếm sống. Do đó, cha mẹ hãy chú trọng và quan tâm đến cách thức huấn luyện con mình từ lúc nó đang còn trong bào thai.

BỒ-TÁT QUẢNG ĐỨC VỊ PHÁP VONG THÂN

Chúng ta có thể quán chiếu về sự kiện Bồ-tát Thích Quảng Đức tự thiêu vào ngày 11/06/1963 tại ngã tư đường Phan Đình Phùng (nay là đường Cách Mạng Tháng Tám và đường Nguyễn Đình Chiểu). Nếu ai đã xem những thước phim đó sẽ thấy gương mặt của Hòa thượng rất vui tươi, Ngài không hề để lại ấn tượng gì của lòng thù hận, bức tức, bất mãn với chế độ độc tài Ngô Đình Diệm đã mang lại nỗi khổ niềm đau cho hàng vạn, hàng triệu Tăng, Ni, Phật tử dưới chính sách phân biệt đối xử tôn giáo, muốn loại trừ đạo Phật

ra khỏi tấm bản đồ Việt Nam, nơi mà đã có truyền thống tốt đẹp hàng ngàn năm gắn bó giữa đạo và đời ở xứ sở này.

Khi bị lửa thiêu cháy, ngài vẫn với thái độ an nhiên tự tại, tĩnh tọa, không một chút sợ hãi. Cho đến mười phút sau, khi phản ứng của gân cốt không còn nữa, cơ bắp bị cháy đen thì toàn thân của ngài mới từ từ ngã xuống. Khi pháp thân của ngài thiêu xong, người ta thấy trong mớ tro tàn có một vật không hề bị cháy đó là quả tim. Người ta đem quả tim ấy đốt thêm bốn ngày nữa, nhưng nó vẫn không bị biến dạng. Từ đó, Tổng Hội Phật Giáo Việt Nam lúc bấy giờ đặt tên cho quả tim ấy là: *“Quả tim bất diệt”* và ngọn lửa tự thiêu của ngài là *“ngọn lửa từ bi”*

Trong đạo Phật, rải rác đó đây thường xảy ra những điều kỳ lạ, ai đã từng sống trong môi trường dung thông hay những đối lập sẽ hiểu được giá trị của những điều kỳ lạ này. Lửa được tượng trưng cho lòng sân, sự hủy diệt, sự tàn phá, vậy mà ở đây được gọi là lửa từ bi. Bởi từ trạng thái thông dong, tự tại và lòng từ bi của HT. Thích Quảng Đức đối với chế độ Ngô Đình Diệm qua câu nói của ngài lúc tự thiêu: *“Tôi mong muốn Tổng thống Ngô Đình Diệm và chính thể của ông hãy ứng xử với tất cả mọi người bằng lòng từ bi và bác ái.”*

Tại sao lúc ấy ngài không nói, tôi lên án hay đả đảo chính thể của Tổng thống Ngô Đình Diệm, mà ngài chỉ mong rằng Tổng thống nên tỉnh thức? Đây là hạnh nguyện dẫn thân dưới góc độ của lòng từ bi. Ngọn lửa đó là ánh đuốc soi đường tạo ra chất liệu tỉnh thức cho toàn thế giới và kéo theo sự sụp đổ một chế độ. Sau sự kiện tự thiêu của HT. Thích Quảng Đức và sự sụp đổ chế độ độc tài Ngô Đình Diệm, Tổng thống Kenedy của Hoa Kỳ phải thốt lên với báo chí rằng: *“Tôi đã sai lầm dựng lên ông bạo chúa ở Việt Nam”*. Đó là cách chạy tội của vị Tổng thống Hoa Kỳ đã tạo ra một chính thể thiên về

Thiên Chúa giáo mà thôi.

Phật giáo dạy rằng bần tuy dơ nhưng có thể tạo ra hoa sen thơm ngát. Tương tự, ở đâu có bạo chúa, ở đó có Bồ-tát tình thương. Sự hiện hữu tình thương của Bồ-tát Thích Quảng Đức đã làm cho trái tim của Ngài không bị hủy diệt. Chính trái tim không cháy của ngài là biểu tượng cho tình thương vượt trội hơn cả tình thương của cha mẹ đối với con cái, của tình yêu sức sống con người hay tình thương yêu đồng bào, đồng loại. Bởi tình thương của vị Bồ-tát là tình thương không có đối tượng, không phân biệt giới tính, bạn hay thù, thân hay sơ, loài người hay các loài động vật, mà nó tồn tại như một dấu ấn cho thấy rằng, chỗ nào có tình thương, có lòng từ bi, chỗ đó có sự sống và trở thành bất diệt. Tất cả những bạo tàn, những áp bức cũng không thể nào cắt đứt gốc rễ sự sống hay làm sâu suyển nổi tình yêu thương cao cả ấy.

Đột biến cận tử trong nghĩa cử tự thiêu của Bồ-tát Thích Quảng Đức đã để lại sự thấp sáng cho tinh thần dân tộc rất lớn. Đột biến này có thể tạo ra khuynh hướng Bồ-tát dẫn thân trong tương lai, dù không có phát nguyện như ngài Địa Tạng: *“Cho đến lúc nào địa ngục chưa hết chúng sinh thoát tội thì tôi chưa thể thành Phật”*, hay trong kinh *Thủ Lăng Nghiêm*, ngài A Nan đã nói: *“Cho đến lúc nào còn một chúng sinh chưa giác ngộ, giải thoát thì tôi nguyện chưa chứng quả vị Niết-bàn.”*

Chúng ta cũng thấy ngọn lửa từ bi là bất diệt. Trái tim của Bồ-tát Thích Quảng Đức đã trở thành lời phát nguyện dẫn thân và nhập thế tích cực. Nghĩa là rồi đây, chư vị Bồ-tát cũng sẽ có mặt trong cuộc đời theo cách thức này. Sau biến cố năm 1963, năm 1964, nhiều Bồ-tát tiếp tục dẫn thân về lòng từ bi, tình thương, xóa bỏ sự phân biệt về chủng tộc, giới tính, màu da. Trong quá trình tái sinh, cá tính của mỗi người được giữ lại như các năng lực nghiệp. Áp dụng nguyên

lý này, ta có thể tìm kiếm hậu thân của bồ-tát Thích Quảng Đức. Cộng bảy tuần thất và chín tháng mang thai, ai sinh từ tháng 3 - tháng 6 năm 1964 mà có nhiều phẩm chất từ bi có thể được xem là ứng cử viên của bồ-tát.

Bằng cách nào đó, chúng ta tạo ra truyền thống tái sinh trong Phật giáo Việt Nam, chúng tôi tin rằng nó không thua kém truyền thống tái sinh của Phật giáo Tây Tạng. Bởi hạt giống đột biến trước khi con người qua đời tạo ra vùng ảnh hưởng đến tiến trình tạo ra tính cách của người kiếp sau.

Những ai đã từng gây ra lầm lỗi với người khác, dù vô tình hay cố ý, đều phải hồi đầu sám hối, thậm chí người chưa từng có lỗi với ai, cũng nên phát lời thệ nguyện sám hối để lỗi lầm không xảy ra thì chắc chắn khi tái sinh ở đời sau, người ấy sẽ có tính khiêm nhường, dễ gần gũi và luôn luôn có cái nhìn phản quan lại bản tính của mình. không có tính cách chỉ trích, đổ lỗi cho người, mà thấy mình là một cơ cấu chịu ảnh hưởng chung, không cho mình là trung tâm của trục xoay. Sự khiêm tốn ấy sẽ tạo ra vùng ảnh hưởng cá tính làm cho những người ghét mình, không đồng quan điểm với mình, vui vẻ chấp nhận những gì mình chủ trương hay truyền bá.

TRỞ NGẠI TRONG ĐỘT BIẾN CẬN TỬ

Việc huấn luyện cá tính hay huấn luyện đạo đức trong những năm tháng cuối đời là nhu cầu không thể thiếu. Đối với những người qua đời đột ngột, chết bất đắc kỳ tử thì tiến trình huấn luyện cận tử không thể xảy ra, vì họ không làm chủ được sự chết và sự sống. Những người mà cái chết diễn ra do bệnh hay tuổi già thì có thể huấn luyện được cá tính. Nếu không, họ sẽ bị rơi vào giai đoạn Phật giáo gọi là “*giai đoạn vô vị*” rất khó thay đổi. Có những ông, bà lớn tuổi cho rằng, mình bị con cháu bỏ rơi. Trong nền văn hóa phương Tây, con cái thường gửi cha mẹ già vào các trại

dưỡng lão. Trong trường hợp này, các cụ thường mang cảm xúc bị con cháu bỏ rơi, có trạng thái hối hận và nghĩ rằng, mình đã mang nặng đẻ đau, nuôi nấng con cái biết bao công sức, hy sinh cả hạnh phúc riêng tư của mình cho nó, thế mà khi có được hạnh phúc, nó chẳng nghĩ đến mình. Do đó, các cụ bị nỗi cô đơn, lạc lõng trào dâng trong tâm trạng nuối tiếc cho đến lúc qua đời.

Những người chết trong trạng thái cô đơn, nuối tiếc như vậy thì diễn biến của đột biến cận tử làm cho họ tái sinh sau này thành người tiêu cực. Người đó sẽ không có hạnh nguyện dẫn thân hay có lòng muốn giúp đỡ người khác, họ luôn có thái độ e dè, cẩn thận quá mức, khi nào thấy việc tiến triển tốt đẹp, họ mới dám làm. Vì thế, những người này dễ bị mất cơ hội thực hiện ước mơ, hạnh nguyện của mình, và các đối tượng cần sự giúp đỡ, không có cơ hội nhận lãnh. Vì vậy, trạng thái nuối tiếc làm cho con người đánh mất nhiều cơ hội làm lành trong cuộc sống.

Đối diện với sự vô vị thường làm cho nhiều người không được hạnh phúc. Có nhiều cụ già không biết phải làm gì, mỗi sáng sớm cầm chổi quét tới quét lui, mặc dù nơi ấy không có rác hoặc xách nước tưới cây, mặc dù trong vườn đã có vòi tưới tự động. Có những cụ ông lớn tuổi nhưng còn sức khỏe, xin lái xe hoặc tìm một việc làm nào đó cho đỡ buồn, cho tay chân không bị trống trải, họ làm việc để cảm giác cô đơn giảm bớt, làm việc cốt để cho mình cảm thấy có thêm giá trị trong cuộc sống, chứ không phải để kiếm tiền. Nếu hiểu được ý nghĩa việc làm đó, con cái cần phải biết cung kính cha mẹ nhiều hơn. Dù sống trong nền văn hóa phương Tây, có hệ thống an sinh xã hội tốt, ta vẫn phải có bổn phận nuôi dưỡng, chăm sóc cha mẹ cả về vật chất và tinh thần lúc tuổi già.

Kinh Phật sánh ví cha mẹ như hai vị Phạm Thiên (tức

là Thượng đế của nền văn hóa Ấn Độ giáo), hay Phật trong nhà thì không lý do gì chúng ta bỏ rơi cha mẹ, *“phụ mẫu tại đường như Phật tại thế”*. Vì không có cha mẹ, ta sẽ không có mặt trên cuộc đời này. Quan niệm này không cho phép mình lợi dụng tình thương của cha mẹ mà nhờ vả giống như một người giúp việc trong gia đình.

Có trường hợp con rước cha mẹ về sống chung lại cho rằng, nếu ông bà ở nhà muộn hay ở nhà chính phủ, hàng tháng phải trả tiền thuê nhà, còn ở nhà con không tốn tiền, nên cha mẹ phải có trách nhiệm lo lắng cho các con của con. Như vậy, thay vì tuổi về hưu cha mẹ được thời gian an dưỡng để phát triển đời sống tâm linh, đi chùa, làm phước, tu đức... giờ lại phải bận bịu suốt ngày chăm sóc cháu, chắt.

Thái độ trên không phải là cách thức hiếu thảo, thương tưởng cha mẹ, vô tình, ta đã biến cha mẹ thành người làm việc giá rẻ, thay vì thuê dưỡng mẫu, phải trả lương tháng với số tiền nhiều hơn, mà chưa chắc đã hài lòng. Hơn nữa, thái độ đó là vô tình ta bóc lột sức lao động người cao tuổi, mà trong tâm nghĩ rằng, ta đang hiếu thảo với cha mẹ. Đây là điều trái với đạo lý chữ *“hiếu”* trong Phật giáo được thể hiện trong giáo lý *“tứ trọng ân”*.

GIẢI TỎA CÔ ĐƠN TRƯỚC LÚC CHẾT

Khi đối diện với sự vô vị, người cao tuổi cần phải tu tập rất nhiều. Tu tập để tâm mình buông thư, không trách móc con cái, không khởi lòng sân hận, đồng thời nuôi dưỡng tâm lượng của lòng tha thứ và cảm nhận được những việc làm nho nhỏ của mình lúc này là không vô vị. Chỉ cần quán tưởng tâm lượng trong hành động thì giá trị hành vi trở nên có giá trị.

Chẳng hạn, người làm công việc quét dọn đường phố ở

những nơi nghèo khó có được đồng lương chỉ vừa đủ sống. Nếu họ quán tưởng hành động quét rác đó mang lại lợi ích cho nhiều người, xem như họ gieo được cái nhân làm đẹp cuộc đời. Sinh ra trong kiếp sau, do quả phước lớn đó mà họ có được thân hình đẹp, mọi người quý mến.

Trong hiện tại, động tác quét rác ấy mang lại cái đẹp cho con đường là hết, nhưng kiếp sau, do phước lực của sự phát tâm ấy, họ có thể có được tấm thân xinh xắn lại được trang hoàng lộng lẫy bằng những vật trang sức bốn mùa. Quán chiếu trong từng động tác quét rác, xem đây là việc làm không phải chỉ vì đồng lương, vì trách nhiệm mà ta làm vì hạnh nguyện Bồ-tát thì phước lực sẽ lớn hơn rất nhiều.

Trong văn học Đại thừa, có vị Bồ-tát tên là Trì Địa phát nguyện vác đất đắp đường, thu lượm gai góc trên mặt đường để người đi qua không bị giẫm đạp, vấp ngã và trầy xước. Khi dọn rác trên đường, ngài luôn cầu mong “*ông đi qua, bà đi lại*” trên con đường này được an lành. Ngày nay, người quét đường lấy hạnh nguyện trong phẩm *Tịnh Hạnh* của kinh *Hoa Nghiêm* mà nguyện rằng, trong động tác quét rác này, tôi mong cho cuộc đời này được vui bớt tệ nạn xã hội, bớt nỗi khổ niềm đau và những bế tắc trong mỗi gia đình. Cứ quán tưởng, cứ nguyện cầu trong từng động tác quét rác thì ngoài phước báu mang lại vẻ đẹp, sự sung mãn, còn có được những giá trị thăng hoa về tâm linh rất lớn.

Dù cho “*gần đất xa trời*”, bị con cái hay xã hội chối bỏ, đời sống khó khăn và bệnh tật khổng chế, ta phải thấy được từng động tác nhỏ nhỏ của mình vẫn mang lại giá trị trong đời, theo đó mà sống an vui. Dù là người khỏe mạnh, giàu sang, phú quý không bệnh tật, không có người thân nằm trong bệnh viện thì mỗi tháng một lần, cũng nên vào những bệnh viện, những nơi nuôi dưỡng người khuyết tật, quan sát

những ông già, bà lão yếu đuối, đi đứng không vững, sinh hoạt gắn liền với chiếc xe lăn hoặc các phương tiện trợ sinh khác như cây gậy, máy trợ thính, máy trợ tim v.v... để cảm nhận được nỗi khổ đau của họ, mà không dám phung phí sức khỏe của mình và gieo trồng hạt giống của lòng từ bi.

Trực tiếp chứng kiến các cảnh khổ đau ấy, có người do xúc cảm quá lớn về nhà ăn không ngon, ngủ không yên, trong lòng sợ hãi không muốn đến những nơi ấy nữa. Cảm xúc thương cảm dẫn đến sự chạy trốn như vậy làm cho hạt giống từ bi bị lép đi. Đây là điểm đặc biệt của các nhà sư Thái lan và Campuchia. Các vị ấy làm việc một cách tận tình, không làm hình thức, không làm lấy điểm với ai, họ xem những bệnh nhân như người thân của mình.

Các nhà sư biểu hiện tình cảm của mình qua hành động gần gũi như dùng tay sờ nắn những vị trí đau của bệnh nhân và nguyện xin truyền lòng từ bi của mình qua thân thể người bệnh, qua từng tế bào để người kia bớt đau đớn. Đây là hình thức gieo trồng hạt giống công đức của mình vào người khác.

Dù cho người kia có hiểu được ngôn ngữ của mình hay không, mặc cho người kia có thiện cảm với mình hay không, kể cả người không cùng tôn giáo với mình, tất cả điều ấy đều không làm trở ngại việc thiết lập tâm ngôn giữa hai bên. Tâm ngôn tức là lời của tâm, chất liệu của tâm, là thứ ngôn ngữ không lời mà mọi đối tượng đều cảm nhận được, có khả năng làm vui đi những nỗi khổ niềm đau trong họ.

Những hành động đơn giản, không tốn tiền, lại làm cho đời sống của ta có ý nghĩa, tại sao ta không làm? Có người từ phương xa đến, không biết ngôn ngữ bản địa, không giao tiếp được với người bản xứ, họ trở nên cô quạnh hơn. Trong trường hợp ấy, ta phải dùng ngôn ngữ của tâm thông qua thái độ và hành động họ vẫn hiểu được. Là người Phật tử, chúng

ta có thể vượt qua rào cản tôn giáo để chăm sóc bệnh nhân đạo Thiên Chúa, đạo Tin lành hay Hồi giáo v.v...Điều đó là thể hiện ngôn ngữ của tâm.

Không nên tặng tượng Phật, kinh Phật cho người già cô đơn khi họ chưa hiểu văn hoá đạo Phật, bởi khi tặng tượng Phật, kinh Phật như vậy, có thể họ bị dị ứng. Thành trì của truyền thống văn hoá trở thành cản lực đẩy ra ngoài những gì xa lạ với nó.

Đối với người không cùng tín ngưỡng, ta không cần làm công việc chuyển đổi tôn giáo, chỉ cần truyền đến họ chất liệu tâm linh, hồi hướng công đức, phước lực, niềm hạnh phúc hoặc những phước báu bằng ngôn ngữ của tình thương. Thậm chí họ là người tàn tật, khiếm thị hay câm điếc, tuy họ không nghe, không thấy, nhưng họ vẫn có thể thiết lập được truyền thông, cảm nhận và thấu hiểu được ngôn ngữ bằng hành động phát xuất từ con tim của mình. Đối với người câm điếc, người mù, thính giác, thị giác của họ hoạt động với cường độ cao gấp ba, bốn lần so với người bình thường.

Ví dụ, người mù bị bệnh, nằm bệnh viện, thông qua cách thức chăm sóc bệnh nhân của các y tá, qua cách đặt ly nước xuống bàn hay động tác tặng quà để vào lòng bàn tay của họ nặng hay nhẹ, những âm thanh nho nhỏ đó để lại trong họ những ấn tượng rất lớn. Những ấn tượng này cho phép họ phân biệt được đây là cô A hay cô B v.v... Do vậy, khi ta sử dụng tâm ngôn để thiết lập truyền thông họ cảm nhận và thấu hiểu được rõ ràng tấm lòng của mình đối với họ.

Những người hành nghề bác sĩ, y tá mà hiểu biết thêm đạo lý Phật giáo thì phước báu sẽ gia tăng nhiều và y đức cũng trưởng thành. Lúc ấy, họ không chỉ làm việc để hưởng lương, họ làm việc với tất cả tấm lòng thương yêu người bệnh. Người bác sĩ có thể làm giàu không trên sự đau khổ vì bệnh

tật của người khác, mà họ làm giàu từ lòng từ bi. Khi khám bệnh cho bệnh nhân, bác sĩ nên lấy tiền vừa phải, không quá mức công sức của mình.

Người làm nghề chữa bệnh đừng sợ không giàu. Chính động tác của y đức muốn cho bệnh nhân sống khoẻ mạnh làm cho phước lực của người thầy thuốc tăng gấp ba, gấp bốn lần. Đó là hệ quả tất yếu do tấm lòng của người thầy thuốc đến với bệnh nhân bằng trách nhiệm, bằng chất liệu cảm thông và lòng thương yêu chân thật.

Cần học theo tâm ngôn của Phật giáo để những ông bà bị con cháu bỏ rơi không cảm thấy khổ đau, nhất là do cảm xúc tưởng tượng làm cho khổ đau gia tăng theo cấp số cộng hay cấp số nhân. Đối với những người có bán cầu não về cảm xúc lớn hơn bình thường thì nỗi khổ niềm đau của họ sẽ gia tăng rất lớn. Còn những người có cảm xúc mạnh thì chỉ cần một mặc cảm nhỏ nhỏ như thấy người khác có người đến thăm, mình không có, bỗng dưng nỗi khổ niềm đau trào dâng, từ đó, sinh ra tâm lý ganh tị, không tùy hỷ khi thấy người khác hạnh phúc. Những cảm giác ấy, nếu duy trì đến khi đi vào hôn mê dẫn đến cái chết sẽ làm người chết tái sinh vào cảnh giới không an lành.

HỖ TRỢ LÂM CHUNG

Muốn hỗ trợ cho người sắp lâm chung, chúng ta cần phải biết cách gieo trồng những hạt giống tích cực vào tâm họ, không cần kèm theo những điều kiện khác như hình Phật A Di Đà, xâu chuỗi hoặc yêu cầu họ niệm thần chú hay danh hiệu Phật. Muốn hỗ trợ lâm chung cho người khác đạo, ta chỉ cần truyền đến chất liệu của tâm ngôn bằng cách gieo vào hạt giống tình thương, hạnh phúc thì họ sẽ cảm nhận được. Những cảm nhận từ sự trao truyền đó sẽ ảnh hưởng tốt đến tiến trình tái sinh.

Việc hỗ trợ lâm chung cho Phật tử thì dễ dàng hơn. Ta có thể tặng cho họ xâu chuỗi, ảnh Phật, tượng Phật, rồi cùng nhau tụng kinh, bái sám hay niệm Phật, khuyến tấn họ cùng niệm (nếu họ còn tỉnh táo). Đối với một Phật tử lúc mạnh khỏe mà tinh tấn tu hành, có niềm tin vào Phật pháp, đến khi sắp lâm chung, chúng ta đến hỗ trợ, họ khởi tâm vui mừng, tin tưởng chắc chắn sẽ được chư Phật cùng thánh chúng đến tiếp dẫn. Điều này rất có lợi cho tiến trình tái sinh của họ. Người nào có được trạng thái tâm thanh thoi, vui vẻ, an nhiên lúc lâm chung, chắc chắn sẽ được sanh vào cảnh giới an lành và hạnh phúc.

Còn hỗ trợ lâm chung cho người tu tập thiền quán, chúng ta cũng không cần tặng họ xâu chuỗi, hình ảnh Phật, chỉ cần tặng họ những bản nhạc thiền của Nhật bản, của Triều Tiên v.v.. với những âm hưởng du dương trầm bổng, giúp họ quán pháp âm nhiệm mầu như Diệu Âm, Quán Thế Âm, Phạm Âm, Hải Triều Âm hay Thắng Bỉ Thế Gian Âm để họ khắc phục cảm giác đau khổ của thân vật lý, tách rời dòng cảm xúc đau khổ ra khỏi thân thể. Từ đó, họ ra đi được nhẹ nhàng.

Chúng ta nên tặng cho người sắp lâm chung những băng giảng hay kỷ vật của những vị pháp sư có ảnh hưởng lớn đến đời sống tâm linh của họ, để khi họ nghe những lời giảng, xem những kỷ vật ấy khơi dậy những đạo lý cao cả trong đời sống tâm linh, làm cho tâm trở nên thanh thản, không hoảng loạn, sợ hãi trước cái chết, cảm thấy được tiếp xúc với những thứ ấy là vô cùng hạnh phúc. Nói theo Nho giáo, sáng nghe đạo mà chiếu chết cũng cảm thấy hoan hỷ.

Theo nhà Phật, lúc nghe đạo lý mà hiểu, ứng dụng, hành trì là ta đã có hoan hỷ, an lạc và hạnh phúc ngay trong thời khắc ấy. Tặng cho người sắp lâm chung những băng giảng đúng căn cơ, đúng trình độ là việc làm thiết thực, mang lại lợi

lạc cho họ ngay trong giờ phút hiện tại và là điều rất tốt cho tiến trình tái sinh của họ.

Khi biết người sắp chết tu theo Mật tông, ta không nên tặng cho họ những băng giảng về thiền quán hay Tịnh độ. Bởi những thứ đó không có giá trị gì đối với họ, không nên tặng mấy niệm Phật A-di-đà khuyến tấn họ niệm Phật, mà lúc ấy nên tặng *ngũ bộ chú*, *Thần chú Đại Bi*, *thần chú Bát Nhã*, *thần chú Vãng Sanh*, hoặc những băng đĩa của Đài Loan có những bài nhạc du dương gây ảnh hưởng và tác động tích cực để họ lắng dịu cảm xúc và nỗi khổ niềm đau.

Khi qua đời với trạng thái tâm thanh thản, dù họ có nguyện sanh về Tây phương của Phật A-di-đà, Đông phương của đức Phật Dược Sư, hay thế giới của Đại Nhật Như Lai, hoặc không có nguyện vọng nào hết thì chắc chắn có được đời sống an lạc và hạnh phúc. Sự hỗ trợ cảm xúc cho người sắp lâm chung là rất cần thiết. Là người biết đạo, ta phải biết cách hỗ trợ cho người thân của mình lúc sắp lâm chung một cách hiệu quả.

KHÔNG CÒN SỢ TRƯỚC CÁI CHẾT

Tại Nhật Bản có một vị thiền sư lỗi lạc tên là Izusu. Ngài có hạnh nguyện đặc biệt là người nào có nỗi khổ niềm đau mà được tiếp xúc với ngài, dù chỉ với năm ba câu đối thoại ngắn ngủi, cuộc đời của người ấy được thay đổi.

Có một tử tù trước kia là dân anh chị trong giới giang hồ đã từng gây nợ máu với nhiều người. Anh muốn tự kết liễu cuộc sống chứ không muốn cơ quan pháp luật thi hành án. Trong thời gian chờ xử bắn, anh có cơ hội gặp thiền sư Isuzu. Từ khi tiếp xúc với ngài, bỗng nhiên anh không muốn chết trước khi bản án được thực hiện. Anh tâm niệm phải sống cho đến giờ phút cuối cùng, để trả cái quả xấu mà mình đã

gieo, được chừng nào tốt chừng ấy để kiếp sau không phải chịu quả báo nặng nề.

Lúc này, anh đã hiểu rằng, cái nghiệp xấu mình đã gieo mà không trả bớt ở kiếp này thì kiếp sau mình phải trả nặng hơn. Vì vậy, trong những ngày còn lại, anh sống một cách bình an, tĩnh tại, không hề sợ hãi, kể cả khi ra pháp trường chịu hình phạt. Điều đó mang lại lợi ích thật sự cho việc tái sanh và đời sống trong đời tiếp theo của anh. Do vậy, người Phật tử cần ý thức rõ dù có phải trả quả xấu gấp hai, ba mươi lần thì cũng nên chấp nhận trả nghiệp trong đời hiện tại.

Một câu chuyện khác, có một tín đồ Phật giáo thông hiểu đạo lý, đã từng viết sách, dịch kinh, ông tên là Danakawai. Khi hay tin Danakawai lâm trọng bệnh và cái chết có thể diễn ra trong vài ngày tới, thiền sư Isuzu đến thăm ông và nói rằng: *“Này anh! Anh có cần bản Tăng này giúp đỡ gì không?”* Danakawai từ tốn thưa với thiền sư rằng:

- Bạch Hòa thượng, cuộc đời này không có đến và không có đi. Nếu có đến và có đi thì khi con người đến bằng hai bàn tay trắng, đến lúc ra đi cũng bằng hai bàn tay không, có gì đâu mà phải cần đến sự giúp đỡ. Thưa Hòa thượng, ngài muốn giúp con những gì?

Đây là lời đối thoại, triết lý của người thông hiểu lý đạo. Nghe xong, Hòa thượng mỉm cười nói với Danakawai:

- Nếu đạo hữu đã thấy con người đến với cuộc đời này bằng hai bàn tay trắng và ra đi bằng hai bàn tay trắng thì đạo hữu đã chấp “Có”, mà đã chấp “Có” thì nó khống chế thân thể vật lý của đạo hữu, làm cho đạo hữu bị khổ đau chi phối. Còn nếu đạo hữu thấy rằng, con người chưa từng có mặt trong cuộc đời và cũng không qua đời trong cuộc đời này thì đạo hữu đã rơi vào chấp “Không”, như vậy bế tắc vẫn tồn tại.

Vừa nghe xong, Danakawai liền mở to đôi mắt và thưa với Hòa thượng rằng:

- Con rất cần sự giúp đỡ của thầy. Thầy hãy giúp con, con hiện đang rất đau đớn. Con bị bệnh xơ gan cổ trướng, thưa Ngài! Mỗi ngày các y tá phải rút ra mấy lít nước từ bụng, nếu không, nó trương phình lên đau lắm, thưa Ngài! Con biết nghiệp của con rất nặng. Xin Ngài hãy cứu giúp và hỗ trợ con.

Bấy giờ, Hòa thượng dùng câu nói của ngài Xá-lợi-phất nói với ngài Cấp Cô Độc để khuyên Danakawai:

- Hãy quán tưởng thân thể và cảm xúc này không phải tôi, tôi không lệ thuộc vào thân thể cảm xúc này. Bụng đang trương sinh này, xơ gan cổ trướng này không phải là tôi, tôi không bị lệ thuộc vào nó. Do vậy, cái chết này không lệ thuộc vào tôi và tôi không lệ thuộc vào cái chết này. Cảnh giới sống này không lệ thuộc vào tôi và tôi không lệ thuộc vào cảnh giới sống này.

Ông hãy quán sát như vậy, kết hợp đưa hơi thở ra vào nhẹ nhàng. Hãy để cho dòng cảm xúc ra đi một cách tự tại, không dùng cưỡng lực để ức chế nỗi khổ niềm đau. Đừng lấy dòng cảm xúc làm cưỡng lực khống chế cái thân đang bị đau đớn, mà hãy tập trung vào hơi thở ra, hơi thở chánh niệm vào thì nỗi khổ, niềm đau sẽ từ từ tan biến.

Ngay lúc ấy, ông Danakawai rơi vào trạng thái hôn mê và trút hơi thở cuối cùng.

Trong cuộc sống, đôi lúc ta cứ tưởng rằng, mình hiểu được kinh, thông hiểu tư tưởng Phật giáo, trước tác và dịch thuật rất nhiều kinh sách thì mình không cần sự hộ niệm của người khác lúc lâm chung. Như vậy là ta rơi vào sự sai lầm lớn.

Đứng trước sự sinh ly tử biệt, con người dễ dàng rơi vào trạng thái khủng hoảng. Cường độ của sự khủng hoảng tỷ

lệ thuận với trạng thái nuối tiếc, không muốn từ bỏ cuộc đời. Những ai đã từng có những dự án, kế hoạch lớn, những chương trình khả thi chưa thực hiện hoặc đang làm dở dang thì nỗi sợ hãi về cái chết của người ấy sẽ gia tăng.

Bản chất của sự chết không đến nỗi khủng khiếp như thế, nhưng do ta quá sợ, làm cho cái chết diễn ra một cách rất kinh hoàng khiến ta rơi vào trạng thái bế tắc. Trong tình huống ấy, không gì tốt hơn là có một vị cao Tăng bên cạnh, có thể hiểu được mình, nói lời khích lệ, động viên, chẳng hạn “hãy an tâm mà ra đi, cái chết không mang theo được một thứ gì, người thân, tài sản, tình yêu đều là những thứ phù du huyền hoặc cả, không cần tiếc nuối... Khi ra đi, ta phải từ bỏ vợ chồng, con cái, gia đình, gia tài, sự nghiệp, danh vọng, địa vị, chức tước, không một thứ gì có thể mang theo, bởi khi đến cuộc đời này như thế nào thì khi ra đi cũng giống y thế ấy.

Có người thông hiểu đạo lý về sự sống, chết, nhưng thực tế họ vẫn bị rơi vào trạng thái chấp thủ. Chấp “thật” có cuộc đời, thấy nỗi khổ, niềm đau là thật, làm cho họ không thể quên nó trong cuộc đời này. Nhiều người vô tình tạo ra ức chế khủng hoảng, dù hiểu là không có gì quan trọng trong cuộc đời này, vậy mà vẫn không buông xả được, lúc bị bệnh nan y rồi, mà tâm luôn mong muốn bác sĩ cho mình loại thuốc nào thật tốt để được trường sinh bất tử.

Người thông hiểu đạo lý trên thực tế trước sự sợ hãi về cái chết vẫn bị bế tắc, vẫn bị nỗi sợ hãi về bệnh tật chinh phục và khống chế. Vì vậy, vẫn cần sự hỗ trợ của các thiện hữu tri thức khi lâm trọng bệnh, khi cái chết sắp diễn ra. Các thiện hữu tri thức có mặt bên cạnh để hỗ trợ là rất cần thiết. Họ có thể là vị cao Tăng, cao Ni, người đồng đạo hay người thân thương trong gia đình như người chồng, người vợ, người cha, người con v.v...

Bất cứ người nào có ảnh hưởng tích cực với người sắp lâm chung nên được thỉnh đến giúp đỡ. Tất nhiên, họ phải là người hiểu đạo lý, nếu người ấy bị hốt hoảng, không trợ giúp được gì, mà còn làm cho người sắp lâm chung thêm sợ hãi. Như vậy, vô tình ta đẩy người thân của mình tái sinh vào cảnh giới khổ đau.

Phải hết sức bình tĩnh, không để cho những giọt nước mắt xuất hiện, dù rất thương người sắp ra đi. Sự gắn bó yêu thương giữa người ở lại với người sắp ra đi sẽ làm họ trở thành người quyến thuộc của nhau ở kiếp sau để được thương yêu, chăm sóc lẫn nhau. Tình thương được tiếp tục tiếp nối từ kiếp này qua kiếp khác.

Ta cần thiện hữu tri thức hiểu sanh và tử đến hỗ trợ lúc lâm chung. Sự thân thiện và hiểu quy luật tâm lý không cho dòng cảm xúc bị chinh phục theo khuynh hướng tiêu cực thì cảnh giới tái sanh của người lâm chung sẽ là một bầu trời quang đặng, như con chim tung cánh giữa không trung không hề lưu lại một dấu tích gì. Kiếp sau nếu trở lại làm người, họ sẽ trở thành một người khoan dung, rộng lượng, vô ngã và vị tha.

Sự hỗ trợ của thiện hữu tri thức có thể giúp cho người ra đi có một cuộc sống hạnh phúc. Sự cúng dường của những thiện hữu tri thức là sự cúng dường tâm linh, để cho người ra đi được an lạc, thanh thoi, đồng thời định vị cho giá trị hạnh phúc của người ấy trong đời sống kiếp sau, ngược lại, sự hoảng hốt, sợ hãi, nuối tiếc diễn ra của người sắp lâm chung hay của người thân thuộc đang hiện diện bên cạnh, làm cho tiến trình tái sanh của người ra đi rơi vào trạng thái bế tắc.

Trên đây là một vài góc độ nói về kinh nghiệm hỗ trợ cho người sắp lâm chung, một việc làm có ý nghĩa đối với cho “cận tử nghiệp” của người gần mất. Những ấn tượng cận tử sẽ

định vị giá trị hạnh phúc hay khổ đau trong đời sau bằng các quán tính của nghiệp cận tử. Chúng ta cần phải ý thức điều này, để chăm sóc, hỗ trợ lâm chung cho người thân của mình đúng cách. Người hỗ trợ chăm sóc phải thấu hiểu đạo lý để khỏi phải tốn kém sắm sửa nhiều vật phẩm.

Không nên tiếc nuối hay tỏ ra đau buồn khi nghe người thân trần trối rằng, họ ra đi phải bỏ lại nhiều việc lớn, có thể thu lại món lợi khổng lồ, mà phải khởi tâm buông bỏ, thanh thản trong lòng để hỗ trợ cho họ an tâm ra đi, được mang theo những điều phước đức. Đây chính là những hành trang, những tư lương cho người ra đi, sử dụng trong kiếp sau.

Chương 3

KHÔNG SỢ HÃI CÁI CHẾT

Tịnh Xá Ngọc An, Sacramento, Hoa Kỳ, 25/ 06/ 2005



CON TÀU TATINIC

Cách đây vài hôm, tại San Jose, Hoa Kỳ, tôi có chia sẻ bài pháp thoại về cách đối diện cái chết. Tôi phân tích bốn nguyên nhân dẫn đến cái chết là tuổi thọ kết thúc, nghiệp chấm dứt, tuổi thọ và nghiệp kết thúc và hết do tác động điều kiện hoàn cảnh như thiên tai, tai nạn, bị sát hại, quyền sinh v.v..

Những trường hợp chết trái ngang, kinh điển Phật giáo gọi là hoạn tử, dân gian gọi là bất đắc kỳ tử. Những cái chết đó thường mang lại nỗi khổ, niềm đau rất lớn cho người thân, gia đình và bè bạn. Trong chúng ta, ai đã chứng kiến cảnh ông bà, cha mẹ, con cái, hoặc người thân qua đời trong tình huống ấy, thường để lại nhiều nỗi tiếc và có khuynh hướng không chấp nhận cái chết diễn ra như một sự thật.

Ai không chấp nhận cái chết là một sự thật thì nỗi khổ, niềm đau sẽ làm cho dòng cảm xúc gia tăng rất lớn. Đứng trước cái chết, nhiều người đã hoang mang, không biết chuẩn bị cách nào cho người thân của mình ra đi được nhẹ nhàng, để họ có thể sanh về cảnh giới an lành như cảnh giới Tây phương Cực Lạc của đức Phật A-di-đà, thế giới Đông phương của đức Phật Dược Sư, hoặc tái sanh lại cõi người đầy đủ phước báu.

Xem phim con tàu Titanic, có một tình tiết đáng lưu tâm là con tàu đang chìm dần xuống đại dương giữa mùa đông giá lạnh. Biết cái chết gần kề, mọi người trên tàu vô cùng bồn chồn, hoảng hốt, tranh giành sự sống trong từng li, từng tấc. Số người trên tàu quá đông, mà tàu đến cứu hộ chỉ vài chiếc nhỏ. Họ sẵn sàng sát hại lẫn nhau để giành chỗ trên tàu cứu hộ. Có người giành sự sống với ngay người thân của mình. Trong sự sợ hãi, khủng hoảng trước cái chết, con người muốn tìm sự sống là nhu cầu vô cùng bức thiết, đôi khi phải trút nỗi khổ đau cho người thân của mình.

Trong lúc mọi người hoảng loạn, vị Linh mục với quyển kinh thánh trên tay, cùng với khoảng vài chục tín đồ, chụm lại đọc kinh cầu nguyện. Họ làm như vậy để trấn an, vượt qua nỗi sợ hãi. Vị Linh mục cùng các tín đồ chăm chú đọc kinh cầu nguyện, nhưng trên gương mặt họ vẫn hiện rõ sự sợ hãi và khổ đau. Như vậy, họ đọc kinh cầu nguyện, không trong trạng thái bình tĩnh, mà đọc kinh cầu nguyện trong nỗi sợ hãi, lo âu cái chết đến với mình.

Lúc chiếc thuyền từ từ chìm xuống, một số người đã bị nhấn chìm, những người đọc kinh thánh vẫn hy vọng Chúa trời sẽ đến cứu họ thoát chết. Nhưng điều ấy đã không xảy ra. Cuối cùng, họ cũng bị lặn hụp trong biển nước. Có người đã được vớt lên thuyền cứu hộ rồi chết, bởi giá lạnh mùa đông khắc nghiệt giữa biển khơi, cộng với nỗi sợ hãi làm cho họ không vượt qua được cái chết. Số đông trên tàu ấy là người giàu có. Đây cũng là con tàu cộng nghiệp.

Trạng thái tâm lý nào đã làm cho con người khổ đau như vậy? Trên tàu có nhiều tín đồ Thiên Chúa giáo thuần thành, nhưng do không chuẩn bị tâm lý, họ không chấp nhận sự thật đang diễn ra - sự chết.

Thông thường, người có nhiều mơ ước, chương trình, hoạch định chưa thực hiện được, bị thôi thúc như một động lực, không chấp nhận sự thật đang diễn ra trước mắt. Dĩ nhiên, không chấp nhận sự thật diễn ra gần kề thì họ tìm cách thoát thân. Trong số ít người may mắn sống sót trên chuyến tàu ấy, có cô Rose. Cô kể lại câu chuyện giữa cô và anh Jack, người yêu của cô, lúc con tàu bị chìm. Mỗi tình đặc biệt này đã khiến họ phải tìm sự sống một cách mãnh liệt. Và rồi chỉ mình cô được sống, còn chàng Jack ấy cũng vĩnh viễn ra đi để hiến dâng sự sống cho Rose. Ấu cũng là nghĩa cử đẹp trước cái chết.

SỢ HẢI TRỐI BUỘC CÁI CHẾT

Theo nhà Phật, khi con người tiếc nuối việc gì đó, như tiếc nuối cảm xúc tình yêu, tình vợ chồng, tình cha mẹ, tình con cái, hoặc rộng hơn là tình yêu quê hương, tổ quốc, hay một tình thương nào đó, có thể kéo dài tình huống gây ra cái chết. Người chết trong trạng thái đó, sẽ gặp khó khăn trong việc tái sanh, siêu thoát. Nếu họ là người có phước lực lớn trong quá khứ, cộng với tình yêu cô đọng trong tâm, hai yếu tố này giúp họ có thể vượt qua cái chết. Tuy tình huống ấy hiếm khi xảy ra, nhưng đó là một sự thật.

Chúng ta biết rằng, quy luật sinh tử là dựa trên hành động nghiệp, đặc biệt là nghiệp về tuổi thọ. Nghiệp về tuổi thọ không còn thì ta phải ra đi. Ai không chấp nhận sự thật đó thì nổi khổ, niềm đau xuất hiện. Sự khổ đau biểu hiện như cặp mắt mờ dần mất thần, gương mặt tái xanh, tay chân run rẩy, hoặc gào thét, tìm mọi cách níu kéo sống. Trong tình huống đó, chỉ những người có đủ ý chí, nghị lực mới có thể tồn tại, hoặc do phước lực tuổi thọ quá lớn, họ mới có thể vượt qua cái chết. Còn những người phước lực yếu kém, không đủ nghị lực, ý chí, phải chịu cộng nghiệp với những người khác. Cộng quả trong bộ phim này là nhiều người trên tàu Titanic cùng chết chìm giữa biển khơi trong mùa đông lạnh giá.

Điều tốt nhất trong tình cảnh ấy là thái độ bình tĩnh phát xuất từ kết quả tu học. Nếu là hành giả pháp môn Tịnh độ, ta tạo ra chánh niệm, nhất tâm bất loạn để vượt qua nỗi sợ hãi bằng cách chuyên nhất vào danh hiệu Phật A-di-đà, không để tâm loạn động thì nỗi sợ hãi chắc chắn sẽ không có mặt. Sau khi chết ta sẽ được tái sanh vào cảnh giới an lành. Việc có tái sanh về Tây phương Cực Lạc hay không, không quan trọng, mà quan trọng là khi ta qua đời trong trạng thái an lành thì việc tái sinh trong tương lai sẽ mang lại cho ta một đời sống tinh thần bình yên.

Nếu là hành giả Thiền tông, lúc ấy ta nên quán niệm hơi thở, chuyên nhất giữa thân và tâm, không cho chúng tách rời nhau, duy trì dòng chánh niệm tỉnh thức thì an lạc sẽ có mặt, ta vững chãi trước biến cố, mặc cho chiếc tàu chìm xuống. Còn trong lúc ấy, nếu ta sợ hãi, hoảng loạn thì trong lần tái sinh kế tiếp, ta sẽ là người dễ bị loạn động, mất bình tĩnh, đứng núi này trông núi nọ... Phật dạy, hãy luôn luôn giữ chánh niệm, bình tĩnh trong mọi tình huống, mọi biến cố xảy ra, sự thăng trầm, vinh nhục của cuộc sống, dù hạnh phúc hay khổ đau, nhất là sự hiện diện tích tắc giữa sự sống và cái chết.

Tại sao đức Phật dạy chúng ta trước khi chết phải giữ cho trạng thái bình tĩnh? Bởi giá trị của cuộc sống không nằm ở thời gian con người có mặt trong cuộc đời lâu hay mau, nhiều hay ít mà là ở cách thức con người sống như thế nào, và sự có mặt của con người phản ánh dòng chảy của nghiệp từ nhận thức, hành động, lời nói cho đến việc làm, cách ứng xử và nghệ thuật giao tế, sinh hoạt gia đình và cộng đồng xã hội.

Chúng ta cần để ý đến hai yếu tố quan trọng, đời sống đạo đức và tuệ giác. Yếu tố đạo đức làm cho con người sống định tĩnh. Ví dụ, thực hiện giới không sát sinh trong năm giới của Phật giáo là tôn trọng sự sống của con người và các loài động vật, bởi đời sống của các loài đều có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến hạnh phúc, tuổi thọ và qui trình giao thoa sống trong vũ trụ bao gồm con người. Chúng ta bảo vệ sự sống theo hướng không sát sanh bao gồm bảo vệ sự sống theo chiều kích tích cực khác như chăm sóc người neo đơn, nghèo khó, tật bệnh và các loài động vật khác v.v... Khi ta không gây nghiệp sát sinh với con người, ta không sợ người khác trả thù. Do đó, sự sợ hãi về sự trả thù sẽ vắng mặt.

Tương tự, nếu ta chưa từng chiếm hữu tài sản của người

khác hay xâm phạm tiết hạnh của ai, mà còn bảo vệ tài sản, bảo vệ hạnh phúc gia đình của mình và của người, ca ngợi đời sống chung thủy thì ta không sợ hãi về lời thị phi, chỉ trích, hoặc sự cô lập của cộng đồng...

Nếu ta sống theo đạo đức, ta sẽ không sợ hãi bất kỳ ai và ở nơi đâu. Nhờ đó, ta sống được an nhiên, tự tại giữa cộng đồng, làng xóm. Đời sống đạo đức tạo cho ta chất liệu của sự an nhàn, thanh thoi và hạnh phúc. Cũng như khi tu theo Tịnh độ tông, niệm Phật đúng phương pháp, tông chỉ của kinh A-di-đà thì ta sẽ đạt được trạng thái thiền chỉ, tức là tâm ta vắng lặng, yên tĩnh. Trạng thái tâm định tĩnh này giúp ta không bị rơi vào sợ hãi, khủng hoảng trước những nguy cơ, dù cho ta đang trong tình huống thập tử nhất sinh.

Chiều kích tâm lý khác là trạng thái vô vị và cô đơn trước cái chết. Nhiều người không chấp nhận cái chết, bởi họ nghĩ rằng, chết là mất tất cả, không còn bè bạn, không còn tình thân gia quyến, phải nằm một mình ngoài đồng hoang, mông quạnh, hoặc người nhà đem hoả táng, chỉ còn cái lọ tro nhỏ bé gởi vào chùa, họ cũng chẳng gần gũi được một thân nhân nào.

Trong nền văn hóa Trung Hoa, tình cảm giữa người sống và người chết được duy trì khá tốt. Đó là cách thức nuôi dưỡng tình cảm giữa người sống và người đã khuất. Mặc dù người thân của họ đã qua đời rất lâu, nhưng đến ngày giỗ, ngày Thanh minh, con cháu họ đều đến viếng thăm, quét dọn, sơn phết mộ phần cho sạch đẹp, mới mẻ. Theo nền văn hóa này, làm như vậy để người chết có được niềm vui, niềm hạnh phúc là có con cháu tưởng nhớ, chăm sóc, thương yêu... Những nền văn hoá khác khó chấp nhận sự cô đơn, hiu quạnh khi nghĩ đến cái chết phải xa rời tất cả. Vì thế, có người đến tuổi già, cảm thấy mình “*gần đất xa trời*” đến chùa xin một nơi để cốt gần tượng đức Phật Di-đà hoặc gần chỗ

thờ đức Địa Tạng. Họ làm điều đó vì không biết sau khi mình qua đời, có được con cháu quan tâm hay không? Có người viết di chúc để lại, mong muốn con cháu đừng chôn họ nơi đất thấp, vì họ sợ nước ngập ngột ngạt, khó thở trong lúc cô đơn, lạnh lẽo. Có người còn bảo rằng, khi họ chết đừng hỏa thiêu vì khi thiêu lửa rất nóng, họ không chịu nổi, khởi lòng sân hận, đau khổ.

VÔ NGÃ VỚI THI THỂ

Trong nền văn hóa Ấn Độ và Tây Tạng, có phong tục điều tang, tức sau khi chết, thân xác được người thân đem vào rừng treo lên cành cây, hoặc đặt dưới gốc cây để cho các loài chim, loài thú rừng đến ăn thịt. Ở xứ sở ấy, có người chuyên nghề âm công, lóc thịt người chết ra từng mảnh, rồi đem vào rừng rải nhiều nơi, hay treo lên các cây cao... để cho các loại thú lớn, chim nhỏ đều được lãnh phần. Những dân tộc không sống trong nền văn hoá đó, họ không những không chấp nhận, mà còn thắc mắc, vì sao lại có những tập tục đối xử bất nhân với người chết đến thế? Đã chết rồi mà còn bị banh da, lóc thịt, làm mồi cho các loài thú. Phong tục ấy quá dã man!

Nếu hỏi những người sống trong phong tục ấy, họ sẽ trả lời rất hay rằng, thân thể con người chỉ là do tứ đại hợp thành (gỗm đất, nước, gió, lửa). Có thứ thuộc chất rắn như thịt, xương, gân, có thứ thuộc chất lỏng như máu, nước dịch, nước tiểu, có thứ thuộc về nhiệt lượng, có thứ thuộc về sự vận hành của không khí như hơi thở ra vào. Đến khi chết, sự vận hành của không khí không còn, nhiệt lượng tiêu mất, chỉ còn lại chất rắn và chất lỏng. Thân xác khi đã chết không còn lợi ích gì cho cuộc đời nữa, nếu không đem nó giúp cho các loài thú một bữa ăn thì cái xác chết cũng sẽ thối rữa và trở về với cát bụi một cách vô nghĩa mà thôi.

Do quan niệm như vậy, nên khi trong gia đình có người

chết, họ tìm cách bố thí thân xác cho các loài động vật, họ tin rằng, làm như vậy là tạo điều kiện cho người chết gieo nghiệp phước báu, nhường cơm xẻ áo cho các loài động vật, hầu mong kiếp sau, người ấy sẽ có được đời sống sung túc, đầy đủ hơn.

Chính nền văn hóa đã giáo dục người dân ý thức như vậy, cho nên trong lúc lâm chung, họ cảm thấy an nhiên, nhẹ nhàng. Họ không bị đối diện với cái chết vô vị và cô đơn. Vô vị nghĩa là không còn công dụng gì trong cuộc đời này, không có đóng góp gì cho xã hội, cho gia đình, cho bản thân. Do vậy, việc hiến thân xác cho các loài động vật, tạo cho người sắp chết có cảm giác rằng, đến giờ phút cuối cùng của cuộc đời, họ vẫn mang lại lợi ích cho chúng sinh khác, ít nhất là cho các loài động vật. Từ đó, họ không còn nỗi sợ hãi trước cái chết.

Nền y học tiên tiến ngày nay khuyến khích mọi người hiến xác hay hiến các bộ phận của cơ thể để làm thí nghiệm, hoặc cấy ghép cho người có nhu cầu. Trên thế giới, đã có nhiều người hưởng ứng lời kêu gọi này. Họ làm từ tâm nguyện hiến xác gửi đến các cơ quan chuyên trách, đồng thời thông báo nguyện vọng đến người thân, để khi họ sắp chết mọi việc được thuận lợi. Bởi họ hiểu rằng, nếu không hiến dâng những chi phần đó thì nó cũng sẽ bị thiêu hủy.

Ngày nay, các nhà nghiên cứu khoa học rất cần những thi thể vừa tắt thở để làm các thí nghiệm, hoặc cấy ghép cho những người không may bị hư hỏng các chi phần đó. Nhất là trong các trường Đại học Y khoa rất cần tử thi cho các sinh viên thực tập, có thêm kiến thức thực nghiệm trên thi thể con người, để họ trở thành những bác sĩ giỏi trong tương lai. Tóm lại, việc hiến xác cho khoa học là một việc làm có ý nghĩa, mang lại lợi ích thiết thực cho đời sống nhân loại.

Người hiến xác phải có bản lĩnh kiên định, hiểu biết sự đóng góp của mình cho khoa học là cần thiết và lợi lạc cho nhiều thế hệ tương lai. Có người khi được khuyến khích hiến xác thì hăng hái, sau đó họ lại hoảng hốt, lo sợ, khi hình dung đến việc mổ xẻ thi thể mình, lấy đi quả tim, quả thận, con mắt để cấy ghép cho người khác. Nếu người hiến xác chưa hiểu giá trị đóng góp, chưa dứt khoát tư tưởng, còn lo sợ thì không nên hiến xác.

Tâm nguyện hiến xác là thực hành hạnh nguyện Bồ-tát. Người thực hành hạnh nguyện này không được hối hận. Khi tình nguyện hiến xác mà sanh tâm hối tiếc sẽ xuất hiện tâm lý phiền não, làm nổi khổ niềm đau gia tăng. Do vậy, việc bố thí hiến xác mà sanh tâm sợ hãi hay hối tiếc là hoàn toàn không có công đức.

Thứ nữa, trong trạng thái cận tử lâm sàng rất quan trọng cho tiến trình tái sanh. Nếu lúc qua đời mà ta sanh lòng hối hận thì sẽ không tốt cho tiến trình tái sanh. Giả sử được tái sanh trở lại kiếp người, ta sẽ trở thành một người tiêu cực, hay do dự, thiếu dứt khoát, thiếu định hướng, dễ bỏ cuộc khi nghe sự bàn tán, dư luận, dù việc làm của mình là rất tốt và thiện ích cho mọi người. Có tâm nguyện hiến xác là phát xuất từ lòng tốt, nhưng thiếu sự kiên định, quyết tâm, ta sẽ không gặt hái được kết quả tốt đẹp trong lúc qua đời. Điều đó dẫn đến hệ quả không tốt cho đời sống tương lai.

TỰ TẠI TRƯỚC CÁI CHẾT

Dưới đây là câu chuyện nói về cách thức con người phải đối diện với sự vô vị, cô đơn của tuổi già. Có ông lão sống đã gần tám mươi tuổi, tinh thần vẫn còn minh mẫn, sáng suốt, tai vẫn còn nghe rõ âm thanh, mắt vẫn còn thấy rõ sự vật, màu sắc. Ông lão sống chung với hai vợ chồng người con trai. Anh con trai này rất yêu thương vợ. Chính vì thương yêu vợ nên anh ta cho rằng,

ông cụ đã già quá rồi, không làm được gì nữa mà vẫn còn sống là một gánh nặng cho gia đình về kinh tế.

Hằng tháng, vợ chồng anh phải chu cấp tiền bạc, dành nhiều thời gian chăm sóc ông cụ. Điều đó làm cho tình cảm của anh dành cho vợ bị sút giảm. Mặt khác, người con trai dành quá nhiều thời gian lo cho ông cụ làm cho người vợ đem lòng ghen tỵ. Người con dâu này không muốn chồng mình chăm sóc cha nhiều như vậy. Ông lão hiểu được ý nghĩ của con dâu và con trai, ông không biểu lộ thái độ ra bên ngoài, ông không muốn để cho con trai phải khó xử giữa cha và vợ. Ông không biết phải làm sao? Vì ông cũng rất yêu quý con trai của mình.

Mỗi ngày, ông lão cứ ngồi trước thềm nhà chờ con đi làm về. Khi nhìn thấy con về, niềm hạnh phúc dâng trào trong lòng ông, nhưng ông cũng không biểu lộ vì sợ con dâu biết. Ngược lại, người con dâu luôn luôn tỏ ra khó chịu vì sự tình thương của chồng đổ dồn hết cho người cha. Cô muốn người chồng chỉ quan tâm đến cô, vì thế, hàng ngày cô nói to nhỏ với chồng những điều không tốt về cha, để cho chồng giảm bớt tình thương dành cho ông. Nghe vợ nói nhiều lần, anh ta không còn tôn kính người cha của mình như trước nữa.

Biết được việc đó, ông lão vô cùng buồn bã, nhưng ông không biết xử trí thế nào. Dầu sao, ông cũng là một Phật tử, nên không thể nào tìm đến cái chết bằng cách tự tử. Ông biết tự tử là một hành động sát nhân, phải mang nghiệp quả nặng nề. Do ý thức tốt như vậy, ông vẫn bình thản, mặc kệ những lời than vãn của con dâu và những hành động bất hiếu của con trai. Ông sống an phận thủ thường với trạng thái im lặng, nhưng trong lòng ông cảm thấy nổi bất hạnh trào dâng không một giây phút ngưng nghỉ.

Một hôm, người con trai mang về nhà một chiếc quan tài, hai vợ chồng bàn nhau, lấy thuốc độc cho vào thức ăn rồi mời

ông ăn. Sau bữa ăn, ông lão cảm thấy trong người khó chịu, ông lên giường nằm ngủ thiếp và bị hôn mê. Hai vợ chồng thấy vậy, tưởng cha mình đã chết, họ bỏ ông lão vào quan tài, rồi khiêng đi quăng vào hang núi. Khiêng quan tài đến triền núi, nghe có tiếng động mạnh bên trong, hai vợ chồng sợ hãi, lập tức để xuống, mở nắp quan ra. Ông lão lồm cồm ngồi dậy.

Do lượng thuốc độc cho vào thức ăn không đủ mạnh, nên ông lão chỉ bị say thuốc, hôn mê mấy tiếng đồng hồ, ông tỉnh lại hoàn toàn. Hai vợ chồng hoảng hốt. Ông lão ngồi dậy, nhìn các con, hiểu ngay sự tình, thản nhiên mỉm cười và nói: *“Nếu các con thấy cha là vật cản, gánh nặng cho gia đình, các con hãy đẩy cha xuống núi. Còn chiếc quan tài này các con hãy giữ lại, vì nó rất cần cho đứa con của con sau này.”* Nghe cha nói, hai vợ chồng vô cùng xấu hổ, cùng đỡ ông lão ra ngoài quan tài đưa về nhà.

Cách ứng xử của ông lão là biểu hiện của một người hiểu đạo. Ông bình thản trước cái chết, bởi ông hiểu rằng, cái chết ai cũng phải một lần kinh qua. Nhưng chết thế nào cho tâm mình an lạc, đó mới là điều quan trọng cần hướng về. Cho nên, ta không cần phải sợ chết, mà hãy nhìn cái chết là một sự kiện đang diễn ra quanh mình, như thế ta sẽ không rơi vào trạng thái sợ hãi.

Chính cách thể hiện bình thản trước cái chết và tấm lòng rộng lượng của ông lão đã làm cho vợ chồng người con trai thức tỉnh, hối hận, mong muốn được thứ tha. Đây là câu chuyện thường được các thiền sư Trung Hoa kể trong phần khai thị, và cũng là hình ảnh để tự nhắc nhở bản thân mình.

Không may, một ngày kia, khi ta già bị rơi vào hoàn cảnh như ông lão, không nơi nương tựa, bệnh tật chi phối, mọi người xa lánh, nếu ta cứ liên tưởng đến những tình huống tiêu cực như vậy thì sự hiện hữu tuổi già thật là vô vị. Đó

cũng là lý do nhiều người đến tuổi về hưu, mà vẫn không muốn dừng cương ngựa, không muốn thay đổi vai trò, vị trí đang làm, nhường chỗ cho thế hệ trẻ.

Bởi vì khi đối diện với sự vô vị của tuổi già, họ khó thích nghi với hoàn cảnh mới, không chấp nhận sự thật đang diễn ra. Nhất là sợ từ bỏ nghề nghiệp, chức tước, địa vị đang được nhiều người coi trọng là điều khó làm. Trạng thái tâm lý chấp thủ đó làm cho người ta khó buông xả. Nếu ôm lòng tiếc nuối một quá khứ hào hùng, những thành công hiển hữu thì khi chúng kiến hay đối diện với cái chết, ta sẽ hoảng hốt, sợ hãi. Chắc rằng sau khi chết, ta không thể nào có được hạnh phúc trong đời sống kiếp sau. Muốn được đối diện với cái chết một cách an nhiên, tự tại, ta phải biết cách chấp nhận và thích nghi với hoàn cảnh thì sự ra đi mới nhẹ nhàng và thuận lợi.

Phật giáo dạy chúng ta cần thực hành hạnh buông xả. Buông xả là nghệ thuật sống. Bất cứ cái gì có được trong cuộc đời này, nếu cứ khư khư ôm giữ nó thì khi cận kề với cái chết, ta sẽ sanh tâm tiếc nuối, không đành chia tay. Cái mà ta tiếc nuối nhất là sự sống và xác thân, vì ít ra nó cũng là bạn đồng hành, đồng cam cộng khổ với ta trong suốt quá trình cuộc sống, nên ta gắn bó tình cảm thân thiết ấy với các chi tiết cơ thể như đầu, mắt, tay, chân, miệng v.v... và xem nó là sự sống của mình. Có người còn cường điệu giá trị của xác thân theo cách thức chăm sóc, yêu thương nó bằng cách bồi đắp những thứ hương liệu, tiện nghi, vật dụng trang điểm, trang sức đắt tiền. Dĩ nhiên, sự tô bồi đó tạo ra một phần cho cái đẹp và hạnh phúc cuộc đời. Điều đó Phật giáo không phủ định, nhưng nếu cung phụng thân xác một cách quá đáng, ta sẽ trở thành kẻ nô lệ thân thể. Do đó, khi có biến cố gì xảy ra cho cơ thể, ta mặc cảm tự ti, chán chường, thất vọng và khổ đau.

Đức Phật dạy rằng, việc chăm sóc thân thể phải có nghệ

thuật, làm sao cho cơ thể khỏe mạnh, ít bệnh tật, không quá lo sợ và bận tâm, không nên tốn kém quá nhiều tiền bạc, công sức cho việc chăm sóc ngoại hình với mục đích tạo sự ấn tượng cho người khác, hay bận tâm việc thân thể mình bị khiếm khuyết, mà hãy sống bằng tất cả tấm lòng, bằng giá trị đạo đức nội tâm, làm thăng hoa đời sống bằng đạo đức và sự an lạc, đó mới là hấp lực lớn.

Đời sống con người có nhiều nét đẹp, nét đẹp về ngoại hình, nét đẹp về nội tâm, nét đẹp về tư cách đạo đức v.v... Ai có nét đẹp đa dạng và phong phú thì dễ tạo nên đời sống hạnh phúc thực sự. Cũng như trong đời sống vợ chồng, người nào quá đặt nặng nét đẹp ngoại hình, người ấy sẽ sớm chia tay khi nét đẹp ngoại hình của người thương bị tàn phai. Tình yêu đến với nhau bằng cách nào thì nó đội nón ra đi bằng cách đó. Tình yêu đến với nhau bằng tiền, đến khi tiền hết tình yêu cũng hết theo v.v...

Đừng để tình yêu thiết lập trên những giá trị vật chất. Nó phải được thiết lập trên giá trị đời sống đạo đức và văn hóa. Bởi vì giá trị tinh thần có những chất liệu bổ sung làm thăng hoa đời sống và hoà hợp cả hai người. Khi hiểu được như vậy thì dù cho cơ thể có những khiếm khuyết, không bằng người khác, ta cũng không mặc cảm, vì biết rằng thân thể này như vật giúp ta có những giá trị an lạc, hạnh phúc ở nội tâm. Rồi một ngày kia, khi đối diện với cái chết, ta không cảm thấy tiếc nuối xác thân, ta sẽ buông xả dễ dàng và nhẹ nhàng nhất.

ĐỪNG QUÁ XEM TRỌNG THI THỂ

Nền văn hóa thổ táng phương Tây làm cho con người dễ bị chấp mắc. Khi có người thân qua đời, họ thuê dịch vụ tổ chức công thọ đứng ra mai táng. Trước lúc tiến hành các thủ tục mai táng, họ trang điểm cho người chết, hoặc chích thuốc cho gương mặt người chết trở nên tròn đầy, da hồng hào để

cho những người đến thăm viếng, phúng điếu nhìn vào thi thể cho đẹp. Từ việc làm trên, tưởng rằng họ đã hiểu thảo với ông bà cha mẹ, thương mến người thân, nhưng thực tế vô tình làm cho người thân khổ tâm do tiếc nuối sự sống. Càng tiếc nuối chừng nào, nỗi khổ đau trong tâm thức càng gia tăng chừng ấy.

Một người chết trong trạng thái như vậy, tiến trình tái sanh của họ sẽ gặp khó khăn, trở ngại. Người chết này có thể tồn tại lâu dài trong cảnh giới ngạ quỷ đói khát. Thần thức nhìn thấy thân thể được mặc áo quần sang trọng, mặt đẹp... liền khởi lên sự thèm khát, muốn sống để được mãi như thế, làm cho họ đau khổ nhiều hơn, không thể siêu sanh thoát hóa.

Không nên làm cực đoan như vậy, để cho người ra đi dễ dàng buông bỏ thân xác mà siêu sanh. Không nhất thiết phải nhờ tổ chức công thọ, không cần đồ tùy tang (chôn theo người chết những vật dụng quý giá, đắt tiền như nữ trang, ngọc ngà, châu báu hay những vật yêu thích của họ). Bởi chôn theo người chết những thứ ấy sẽ tạo sự hội tụ tiếc nuối, liên tưởng, làm cho người chết quuyến luyến khó dứt bỏ ra đi.

Khi tắm liệm người chết nên cho vào quan tài càng nhiều trà càng tốt, vì trà hấp thụ chất hôi thối phát ra từ cơ thể, không gây ô nhiễm môi trường, lại nhẹ nhàng dễ khiêng. Còn những vật trang sức, kỷ niệm, đồ quý giá, ta nên giữ lại qui đổi thành tiền hoặc vật dụng để bố thí, rồi hồi hướng công đức ấy cho người chết, để họ được hưởng phước báu trong đời sau. Đồng thời người thân cũng phải nói rõ cho người chết biết rằng, những thứ này không thể mang theo được. Thứ nhất, không chôn theo những vật quý báu, để người chết không sanh lòng tiếc nuối, dễ dàng ra đi. Thứ hai, không làm cho những kẻ cơ hội khởi lòng tham, lấy những vật đó bằng cách quật mồ của họ.

Nếu ai đó không may bị quật mổ vì chôn theo nhiều vật quý giá, đắt tiền, vô tình ta làm cho người thân phải khổ sở như bị chết thêm một lần nữa. Tình huống đó tạo ra lòng sân hận và sự oan khiên giữa người chết với kẻ cướp trong đời sau. Vì vậy, khi tắm liệm người chết nên thật đơn giản, giúp họ dễ dàng buông bỏ thân xác sắp thối rữa mà sanh về cảnh giới mới.

Hãy quán thân xác này giống như một cỗ xe. Đức Phật đã từng dùng cỗ xe để sánh ví với thân xác của Ngài. Trước khi đức Phật tuyên bố nhập Niết-bàn, nhiều vị trong Tăng đoàn tuy hiểu lý vô thường, vô ngã, nhưng chưa thật sự sống với chất liệu đó đã khóc than thảm thiết, tưởng chừng như nguồn sống này mất đi mặt trời, thế giới này ảm đạm và tối tăm.

Người ta đã sánh ví sự sống của đức Phật như ánh mặt trời thông qua cách thức Ngài dẫn thân giúp nhiều người lợi lạc. Đức Phật đã thiết lập tình thương, giúp họ hiểu được giá trị của tình thương, và chỉ cho họ biết cách vượt qua những nỗi khổ, niềm đau trong cuộc đời. Đức Phật đã sánh ví thân Ngài như cỗ xe hoạt động đã tám mươi năm, với thời gian sử dụng như thế là cũng quá dài đối với những chất liệu cấu tạo thành nó.

Khi sử dụng vật gì người ta thường nói: *“một đời ta, ba đời nó”*, tức là sự vật chỉ bằng một phần ba đời người mà thôi. Ngày xưa, tuổi thọ con người trung bình khoảng sáu mươi năm, vậy mà đức Phật đã sử dụng thân thể của Ngài đến tám mươi năm, nhiều hơn tuổi thọ trung bình của nhiều người. Cỗ xe sử dụng nhiều quá tất phải hư hỏng. Phải chấp nhận qui luật vô thường. Khi hiểu thân thể vật lý này như cỗ xe thì khi thân hoại, mạng chung, ta không cảm thấy tiếc nuối. Cần hiểu rằng, khi bỏ chiếc xe cũ này là để có cơ hội tạo nên chiếc xe mới khác. Chiếc xe mới ấy có tuổi thọ cao hơn, sức hoạt động tốt hơn chiếc xe hiện tại.

Tương tự, khi thân thể ta được tái sinh ở đời sau với những nhân tốt, ta sẽ có cơ hội làm được nhiều lợi ích cho đời hơn. Vậy thì tại sao ta lại tiếc nuối cái thân thể già nua này? Đối với những người không may mắn sống đến tuổi già, mà phải ra đi khi còn trẻ thì cứ xem rằng cỗ xe của mình không được tốt, bị hư nhanh quá, mình sẽ có cơ hội tái tạo chiếc xe khác mới hơn, tốt hơn, hiện đại hơn... Hiểu như vậy mới dễ dàng buông bỏ cái thân thể vật lý này một cách nhẹ nhõm.

Sở dĩ ta không muốn buông bỏ cái xác thân này, dù nó đã tàn rệu là do thói quen hay liên tưởng về kỷ niệm, mà kỷ niệm thường cấu thành những cảm xúc mạnh. Nhất là đối với những người có thân thể cường tráng, mạnh khỏe như những vận động viên thể thao, hay những người có đời sống vật chất đầy đủ, phong phú như các nhà tỉ phú, đến khi phải bỏ thân này càng tiếc nuối mạnh hơn.

Ví dụ, trong một lần thi đấu, một cầu thủ vô tình bị tai nạn phải nằm một chỗ, hay ngồi xe lăn, dừng nghĩ rằng cuộc đời mình đến đây là chấm hết. Có thể sự nghiệp của mình chấm hết, nhưng sự sống vẫn cần sự chăm sóc tình thương của nhiều người. Bất hạnh hơn, người đó không còn thân bằng quyến thuộc hoặc có thân bằng quyến thuộc xa lánh thì nên nghĩ rằng, chưa phải đến lúc chấm hết cuộc sống. Bởi vì mình vẫn còn hơi thở, ánh mắt, nụ cười, cảm xúc thì vẫn còn làm được những việc hữu ích cho đời.

Thái độ và suy nghĩ tích cực mà ta có thể thực tập là không nên cường điệu cảm xúc từ một biến cố, không nghĩ rằng mình đã mất tất cả. Trên thực tế chưa hẳn là nó đã mất. Nhưng do cảm xúc dâng trào nhiều quá tạo thành cản lực giam nhốt hạnh phúc còn lại mà thôi.

CHẾT VÀ LỰC HÚT TÌNH YÊU

Sự tiếc nuối tình yêu, tình thương giới tính nam nữ là một cản lực mạnh mẽ đối với người sắp chết. Nếu ta không buông bỏ được điều này thì dù có buông bỏ thân xác vật lý, chiến thắng sự cô đơn, vô vị ở tuổi già cũng không ra đi một cách thanh thản, nhẹ nhàng được. Vì tình yêu nam nữ là sự kết nối lớn nhất của con người, kể cả loài động vật. Đức Phật thường sánh ví tình yêu như nam châm, có lực hút vô hình, vô cùng mạnh mẽ và khó chia cắt nhất. Lực hút tình yêu thường làm con người rơi vào trạng thái vô minh.

Tình yêu giới tính là nỗ lực hàn gắn hai trái tim làm một, bắt chấp nhiều cản lực. Để nói lên sức mạnh của tình yêu bắt chấp hoàn cảnh, trong dân gian thường nói “*một túp lều tranh hai quả tim vàng*”. Thực ra đó chỉ là tình yêu lý tưởng, chứ trong thực tế hoàn cảnh, đôi khi khối tình ấy chỉ kết hợp bền chặt trong một thời gian ngắn, rồi trong túp lều tranh kia chẳng thấy có quả tim nào. Thế là hoàn cảnh đã chia rẽ, chấm dứt tình yêu rất lý tưởng khi bắt chấp hoàn cảnh lúc ban đầu.

Ngược lại, hạnh phúc của tình yêu đặt trên nền tảng của vật chất, tức là phải có kinh tế đầy đủ, sung mãn thì mới có hạnh phúc. Nếu những ai đặt hạnh phúc tình yêu trên những giá trị vật chất thì tình yêu và hạnh phúc ấy cũng sẽ không bền vững lâu dài. Đặt hạnh phúc, tình yêu trên giá trị của nhiều yếu tố, vừa kinh tế vừa tình cảm, vừa sự chia sẻ, thương yêu, cảm thông trong mọi hoàn cảnh để dìu dắt nhau trong cuộc đời. Tất cả những yếu tố đó kết hợp lại sẽ tạo nên hạnh phúc bền vững và dài lâu.

Đối với những đôi vợ chồng có cuộc sống mẫu mực, chung thủy, đến khi nhắm mắt lìa đời dễ dàng ra đi hơn. Những người sống không thủy chung, hoa nguyệt, ong bướm, bởi do sự vướng mắc về tình cảm tăng lên gấp nhiều

lần, do tiếc nuối những mối tình lãng mạn, giờ đây phải bỏ lại người yêu hay người vợ trẻ nên khó siêu thoát v.v... Những đôi vợ chồng sống thủy chung, khi đối diện cái chết, ra đi nhẹ nhàng. Vì họ biết rằng trong đời, họ có người yêu lý tưởng, hiểu, cảm thông, chia sẻ được hạnh phúc và khổ đau. Họ hy vọng đời sau được lại gặp nhau, tiếp tục làm đôi uyên ương cùng xây tổ ấm. Trong kinh đức Phật nói, trước lúc qua đời, những người nào có tâm niệm hứa hẹn với nhau thì chắc chắn trong đời sau họ sẽ là vợ chồng của nhau.

Để dễ buông bỏ tình yêu trong lúc nhắm mắt lìa đời, những người sống thủy chung một vợ một chồng là thuận lợi lớn nhất. Ta nên quan niệm rằng, tất cả những cảm xúc rồi cũng phải để lại sau lưng. Dù có yêu người nào bao nhiêu đi nữa, đến lúc lâm chung, ta cũng không thể mang người ấy theo được. Đó là một sự thật mà ta cần phải hoan hỷ chấp nhận.

MANG THEO NGƯỜI SỐNG VỚI CÁI CHẾT

Quan niệm của nền văn hóa Ai Cập hoàn toàn đi ngược với qui luật cảm xúc vừa nêu. Họ cho rằng sau khi chết, người chết sẽ về một thế giới khác nhưng có thể mang theo những người yêu thương để tiếp tục cuộc sống gắn bó với nhau. Do quan niệm đó, các vị vua quan khi xưa, lúc chết người ta đã chôn sống các bà vợ, thê thiếp để khi về thế giới bên kia, họ tiếp tục có cuộc sống hạnh phúc bên nhau, và thế giới đó mới là hạnh phúc vĩnh hằng của họ. Đây là quan niệm sai lầm.

Cùng có quan niệm tương tự về một thế giới bên kia, người Trung Hoa cho rằng: “*sống gửi, thác về*”. Nghĩa là cuộc sống ở thế gian này chỉ là tạm bợ, gửi gắm ngăn ngủi mà thôi, đến khi nhắm mắt xuôi tay, linh hồn về thế giới bên kia mới là cuộc sống vĩnh hằng. Quan niệm này làm cho họ không sống hết trách nhiệm và giá trị hiện tại mình đang có. Họ có thể sống một cách hời hợt, tạm bợ, qua loa, đánh mất nhiều cơ hội hạnh phúc.

Người Trung Quốc còn quan niệm rằng: “con là nợ, chồng vợ là oan gia”, như thế thì không thể nào sống có hạnh phúc được. Nên mỗi khi vợ chồng có lời qua tiếng lại, họ thường đổ lỗi cho người vợ “*bà chỉ là oan khiên trong gia đình, còn con cái là những oan trái, chứ không có ý nghĩa gì cả*”. Nói như vậy là ta đã không chăm sóc gia đình với tư cách người chồng, người cha, mà với tư cách là một con nợ trả nợ cho chủ mà thôi. Một người sống với ý thức như vậy làm sao có được hạnh phúc.

Còn quan niệm về cõi âm vĩnh hằng trong nền văn hoá Ai Cập làm cho người thân thương bị khổ đau lây, khi một vị quan quyền quý tộc qua đời, bởi họ bị chôn sống theo cùng. Từ suy nghĩ như thế, xã hội đã tạo nên biết bao sự bất công cho người phụ nữ. Về sau, người Trung Hoa thay đổi tiến bộ hơn, khi vua quan chết, thay vì phải chôn theo những thê thiếp, tôi tớ một cách dã man, người ta làm hình nộm rồi đốt đi hoặc chôn theo người chết thay cho các sinh mạng. Hiện tượng đốt hình người thế trong các lễ cúng sao, giải hạn, đốt tiền vàng mã cho người chết hiện nay vẫn còn phổ biến ở Việt Nam. Bởi họ nghĩ rằng, đốt tiền vàng mã, người chết sẽ nhận được và chi dùng ở thế giới bên kia.

Để biện minh cho những việc làm trên, họ thường nói “chỉ là xua bày, nay bắt chước mà thôi” chứ tình thực, đây là một việc làm thiếu tuệ giác. Nó hoàn toàn vô ích cho cả người sống lẫn người chết. Nếu ta có sự quán chiếu sâu sắc, không để tình cảm, tình yêu chi phối thì ta sẽ không làm các việc mê tín như trên, không lợi ích gì cho người chết cả. Phật giáo dạy chúng ta là phải biết buông bỏ tất cả lúc sắp lâm chung, đừng nghĩ rằng vợ hoặc chồng sẽ sống mãi với nhau hết đời này sang kiếp khác, mà nghĩ rằng, chúng ta sống với nhau trong kiếp này, sau khi chết mỗi người đi mỗi nơi. Trong văn bản cúng vong của Phật giáo có câu: “*Đại hạn chi*

thời các tự phi”, nghĩa là khi đại hạn tới thì mạnh ai nấy đi, không ai chờ ai được. Trong chữ Hán, hai từ “Đại hạn” ám chỉ cái chết. Khi cái chết đến, con người và các loài động vật phải tự lo liệu, không thể có loài này chết thay cho loài kia, cũng không có chuyện người này chờ đợi người kia để cùng ra đi.

Do đó, nếu không buông xả dòng cảm xúc tình yêu thì cảnh giới tái sanh sẽ là cảnh giới của những oan hồn, vì do quá thương tưởng người mình yêu mà không thể siêu thoát được.

PHIM HỒN MA

Trong thời gian lưu trú tại Hoa Kỳ, tôi có dịp xem bộ phim “*hồn ma*” (*The Ghost*). Nội dung phim nói về một đôi tình nhân rất lý tưởng, tha thiết yêu nhau. Một hôm, khi cả hai đang đi trên đường, bỗng dưng có một kẻ bất lương giắt lấy tài sản của cô gái, khống chế người đàn ông để cưỡng bức cô gái. Vì kháng cự để bảo vệ người yêu, anh bị tên cướp giết chết. Trước cái chết đột ngột của người yêu, cô gái vô cùng đau khổ, lúc nào cô cũng nghĩ về anh. Dù ở đâu, đi đâu, hình ảnh của anh luôn ẩn hiện trong tâm trí của cô. Do dòng cảm xúc về tình cảm dành cho người mình yêu quá lớn, có lúc cô không còn muốn nghĩ đến việc lập gia đình với ai nữa.

Thần hồn của chàng người yêu, khi đọc được cảm xúc tình yêu của cô dành cho anh cũng quyến luyến không muốn xa rời. Anh muốn tồn tại mãi hình thức hồn ma để được ở bên cạnh cô gái làm người hộ vệ. Thế là hồn ma anh ta luôn bám sát theo cô để bảo vệ, nhất là khi thấy có ai muốn xâm hại, hay chọc ghẹo, tán tỉnh cô. Thế nhưng anh làm sao bảo vệ được khi chỉ là một hồn ma không có thân xác. Vì vậy, anh ta vô cùng đau khổ mỗi khi cô gặp việc chẳng lành hay vui vẻ chuyện trò với một anh chàng khác.

Diễn tiến cảm xúc trong câu chuyện trên là điều có thật. Cần phải dứt khoát từ bỏ mọi thứ mà ra đi. Dù người chồng,

người vợ tâm đầu ý hợp, đang có cuộc sống tràn đầy hạnh phúc, “*kết cỏ ngậm vành*”, trước cái chết cũng phải chấp nhận chia ly. Trong cuộc sống, ta không biết ai là người không may phải qua đời trước. Cho nên, dù đang sống ấm êm, hạnh phúc, cả hai vợ chồng cần hỗ trợ cho nhau, tạo niềm tin cho người sắp ra đi bằng lời hứa sống chung thủy đến cuối đời, dù có xa lìa nhau quá sớm cũng không có ý tái hôn. Lúc còn đang sống với nhau mà có được những lời cam kết như thế thì khi lâm chung, người bạn đời sẽ an lòng ra đi. Mặc dù điều đó chưa chắc trong tương lai có thể thực hiện được, nhưng cũng cần phải nói với nhau như thế để người ra đi an tâm, không sanh lòng nuối tiếc.

Tương tự, dòng cảm xúc ta dành cho ông, bà, cha, mẹ hoặc những đứa con thân yêu cũng có sự trói buộc cảm xúc. Đức Phật dạy, trước cái chết đừng khởi tâm tiếc nuối một thứ gì cả, phải can đảm đối diện sự thật về cái chết. Nếu không thực hiện được điều ấy, ta sẽ phải mãi mãi tồn tại những dòng cảm xúc khổ đau.

CHẾT KHÔNG PHẢI MẤT TẤT CẢ

Trong thời đức Phật, có một thiếu phụ bất hạnh. Lúc cô vừa sanh đứa con đầu lòng thì người chồng của cô gặp nạn qua đời. Từ đấy, tất cả tình yêu thương cô đổ dồn hết cho đứa con. Đứa con duy nhất ấy là niềm hy vọng, niềm hạnh phúc, cô không mản đến một thứ gì ngoài đứa con ấy. Khi đứa bé lớn lên, khoảng mười tuổi, một lần nữa cô nhận sự bất hạnh, đứa con yêu thương nhất qua đời. Cô suy sụp tinh thần và trở thành người mất trí. Cô ôm xác đứa con đi từ đầu làng đến cuối xóm, hỏi ai có thể cứu đứa con của cô sống lại, cô sẵn sàng hy sinh tất cả những gì cô đang có, kể cả mạng sống của mình để đổi lấy mạng sống cho con, điều không ai có thể làm được.

Theo nền văn hóa Ấn Độ, người quyền thế có người thân trong gia đình qua đời, thi thể người chết được để một ngày đêm, sau đó đem đi thiêu. Đối với người thường, xác người chết để trong nhà vài tiếng là phải đem đi thiêu. Thế mà cô đã bất chấp luật lệ này, ôm xác đứa con mấy ngày liền, bởi cô quá đau khổ, muốn con mình được sống lại.

Một Phật tử đến mách với cô rằng:

- Tôi biết có đấng giác ngộ tên là Gotama, vị ấy đang sống cách đây vài dặm, cô hãy đến đó sẽ được vị ấy giúp thuốc trường sinh làm cho con cô sống lại.

Nghe lời mách bảo, cô mừng rỡ ẵm xác đứa bé đến gặp Thế Tôn. Cô vừa bế xác đứa bé đến, Thế Tôn hoan hỷ nhận lời cứu sống đứa bé và có lời khuyên cô như sau:

- Cô hãy an tâm, ta sẽ làm cho con của cô sống lại và cô sẽ được hạnh phúc. Tuy nhiên, cô phải chấp nhận điều kiện của ta.

Cô cảm thấy trong lòng tràn đầy hạnh phúc, sung sướng đến trào dâng nước mắt muốn thét lớn lên: “*con tôi sắp được cứu sống*”. Thế Tôn bảo:

- Cô hãy đi đến bất kỳ một gia đình nào trong làng chưa từng có người thân nào chết, xin về cho ta một nắm hạt cải để ta chữa trị cho đứa bé này sống lại.

Nghe Thế Tôn dạy một việc quá đơn giản, cô hớn hờ trong lòng, đặt xác đứa bé cạnh chỗ Thế Tôn ngồi, cô vội vã chạy khắp các ngôi nhà trong làng để xin nắm hạt cải theo yêu cầu của Thế Tôn. Đến đâu cô cũng đều hỏi thăm xem có gia đình nào chưa có người thân qua đời hay không. Ở đâu cô cũng nghe họ nói: “*nhà tôi có người chết*”. Không một gia đình nào nói họ chưa từng có người chết.

Cả ngày hôm đó, từ sáng đến chiều, tiếng “*chết*” cứ lặp đi lặp lại bên tai cô. Trời đã tối rồi, mà cô không tìm ra một gia đình nào chưa từng có người chết. Cô đành mang tâm trạng buồn rầu, thiếu ngủ, trở về thừa Thế Tôn:

- Thừa Thế Tôn, cái điều kiện mà Ngài đưa ra, con không cách nào thực hiện được. Bởi con đã đi khắp xóm làng, không tài nào tìm thấy một gia đình chưa từng có người chết.

Thế Tôn ôn tồn nói:

- Bởi cô chưa hiểu đó thôi, cái chết đến với con người như một qui luật. Nó đến sớm hay muộn là tùy theo nghiệp mà người đó đã tạo trong quá khứ, cộng với cái duyên tác động ở hiện tại. Cô không nên đau buồn nữa, mà hãy vui vẻ chấp nhận cái chết. Vì chết không phải là mất hết tất cả.

Nhiều người nghĩ rằng, khi người mẹ, người cha hoặc người yêu qua đời là mình mất tất cả. Nghĩ như thế là không đúng. Có thể nói, đó là một sự mất mát lớn, bởi cái tình cảm ruột thịt thiêng liêng ấy không có gì có thể bù đắp được. Sự mất mát ấy là một quy luật, chỉ có điều là nó mất vào thời điểm nào để ta ít đau khổ, chứ trong thời điểm, ta cần sự hỗ trợ của người thân mà người ấy lại ra đi thì làm ta đau khổ nhiều hơn. Cũng có thể nói, sự mất mát ấy như ta bị mất một báu vật, nhưng không phải là mất tất cả. Ta chỉ mất tất cả khi ta mất đi trí tuệ, chứ trí tuệ còn thì thì không có gì phải mất tất cả.

Khi đọc lời tác bạch vào ngày cúng giỗ, quý vị không nên nói rằng, thấp ba nén hương tưởng nhớ ông, bà, cha, mẹ mà lòng con đau buồn. Bây giờ ông, bà, cha, mẹ... không còn nữa, đời chúng con trở nên vô nghĩa. Dù cho ta nói lên với tất cả tấm lòng hiếu thảo, nhưng theo tinh thần Phật dạy, cái chết không có nghĩa là mất hết. Nếu người chết có để lại tài sản thì ít nhất ta vẫn còn gia tài đó. Nếu ta biết duy trì và phát

huy gia tài sản nghiệp đó một cách chánh đáng là ta đang làm hình ảnh người thân sống mãi trong lòng chúng ta. Người nào làm được điều đó thì tinh thần người đã khuất sẽ trở nên bất diệt, và như sống mãi trên cuộc đời này.

Phải công nhận rằng, những người làm được việc hữu ích lớn cho đời, biết hy sinh đóng góp cho nhân quần xã hội, được lưu danh sử sách là một cách sống cao quý. Việc người thân ra đi cũng vậy, ta phải biết giữ lại những việc làm tốt đẹp của họ lúc sinh thời để thấy rằng, họ luôn sống mãi với chúng ta. Chỉ điều còn con như thế cũng tỏ cho người còn sống thấy rằng, chết không phải là hết. Hiểu được như thế, ta sẽ không đau khổ khi người thân ra đi, ta biết cách biến nỗi khổ niềm đau mất mát ấy thành cội nguồn hạnh phúc. Ngoài ra, ta phải tạo thêm công đức bổ thí, cúng dường rồi hồi hướng công đức ấy cho hương linh, để được một tài khoản phước báu. Ta cố gắng tặng cho người đã mất tài khoản phước báu, để họ làm hành trang, làm cho đời sau được an lành.

Điều nguy hại là lúc cận kề cái chết, người ấy khởi tâm luyện tiếc tài sản, sự nghiệp, danh vọng, chức tước v.v... tức tiếc nuối những gì họ có trong cuộc đời. Những người sống hời hợt về tình cảm, dửng dưng với cuộc sống, dễ dàng vượt qua những cảm xúc tiếc nuối này. Trong nền văn hoá đề cao sự riêng tư, đề cao chủ nghĩa cá nhân thường ít có hạnh phúc trong đời sống gia đình. Do đó, họ ít vướng bận tình cảm, tiếc nuối khi người thân chết, nhưng lại bị vướng bận, trói buộc vào những cái khác không kém gì tình cảm, đó là danh vọng, địa vị và tài sản.

Người tu tập không nên chủ quan rằng, mình sẽ không bị tình cảm chi phối lúc lâm chung. Cần dụng công tu tập cho đạt trạng thái vô ngã, vô ngã sở hữu, nghĩa là không lệ thuộc cái gì, hiểu rằng tất cả đều chỉ là tạm thời vay mượn, đến lúc

nào đó, ta phải chia tay với nó. Những ai quan niệm như vậy, đến lúc lâm chung chắc chắn sẽ ra đi một cách nhẹ nhàng và thư thái.

Khi người chết mang nặng trạng thái tiếc nuối về gia tài, sự nghiệp sẽ bị vướng víu trong quá trình tái sinh. Sự tiếc nuối đó không mang lại hạnh phúc cho bản thân và cũng không có sự đóng góp ích lợi nào cho nhân quần và xã hội.

Đức Phật dạy, khi có điều kiện ta nên chia sẻ tài chính ra làm bốn phần:

1. Chi tiêu trong cuộc sống hằng ngày.
2. Tích lũy dự phòng cho hậu sự, hoặc chi dùng khi gặp chuyện bất trắc.
3. Lo việc phụng dưỡng, hiếu sự với ông bà, cha mẹ.
4. Làm việc phước thiện, chia sẻ nỗi khổ đau với những người bất hạnh.

Nếu biết sử dụng nguồn lợi thu nhập đúng các mục đích chính đáng, không phung phí thì phước lực sẽ ngày càng một lớn, chắc chắn rằng ngoài việc được an hưởng trong hiện tại, còn nuôi dưỡng phước đức tương lai của ta. Người Trung Hoa ở bất cứ đâu vẫn là người kinh doanh giỏi, có nguồn tài chính khá dồi dào. Khi cần, họ có thể xây cất một ngôi chùa với hàng triệu đô la trong thời gian ngắn. Trong khi đó, việc xây chùa đối với người Việt Nam lại rất khó, vì ngoài điều kiện đời sống kinh tế chưa được dồi dào, còn do sự phát tâm chưa được mạnh mẽ.

Ngoài năng lực tạo ra tiền bạc, của cải vật chất, chúng ta cũng nên phát tâm vào các cơ hội để tạo thêm công đức. Nếu không làm việc ấy ngay từ bây giờ, đến lúc tuổi cao sức yếu, dù có muốn, ta cũng không còn điều kiện đóng góp nữa.

Ta phải mạnh dạng tạo phước báu lúc còn sức lực, còn điều kiện, không nên nghĩ mình còn nghèo, chưa đủ điều kiện để làm. Cứ mạnh dạn làm phước, rồi kết quả sẽ đến. Còn nếu chờ giàu có thì biết đến khi nào ta mới làm được. Trong đời này, ước muốn không phải lúc nào cũng thành tựu. Làm việc phước thiện, không có mong cầu thì kết quả sẽ đến, ngược lại, không có phước báu, cho dù có mong cầu, kết quả cũng không thành tựu được.

SỐNG HỖ LẠC, CHẾT AN VUI

Trong kinh Phật dạy: “*Khai trì bát đải nguyệt, trì thành người tự lai*”, nghĩa là trong lúc đào giếng có thể ước mơ vầng trăng xuất hiện ngay trên mặt nước giếng. Vấn đề cần gấp lúc này là làm thế nào cho cái giếng có nước. Khi đã có nước rồi, dù muốn hay không, lúc mặt trăng xuất hiện trên bầu trời, tất sẽ có vầng trăng lung linh dưới đáy giếng trong.

Tương tự, khi đã tạo được nhiều giếng công đức về vật chất, tuổi thọ và hạnh phúc cho người khác, chắc chắn sẽ có vầng trăng phước báu xuất hiện với ta. Vì vậy, làm phước báu không cần khởi tâm mong cầu. Nếu làm điều phước thiện mà khởi lòng mong cầu sẽ làm gia tăng lòng vị kỷ. Không ít Phật tử đến chùa, phát tâm cúng dường, lễ Phật rồi thành tâm khẩn cầu, van vái cầu xin Phật cho nhiều điều, nhiều thứ. Điều này chỉ làm tăng thêm sự ích kỷ mà thôi.

Ta cần phát nguyện trên nền tảng của lòng vị tha. Ngoài việc cầu nguyện cho bản thân, vợ chồng, cha mẹ, con cái hay thân bằng quyến thuộc, ta phải phát nguyện với tâm lượng lớn cho tất cả chúng sinh, để cho nhân quả được gia tăng tương thích. Đường đi của nhân quả tùy thuộc vào khối lượng công đức mà ta đang làm. Mặt khác, nó tỷ lệ thuận với chiều kích của tâm trong lúc ta phát khởi. Nếu tâm của ta quảng đại, bao dung, muốn cho người khác lợi lạc, an vui, đồng thời với ý

niệm huấn luyện tâm quảng đại để hoàn thiện nhân cách đạo đức của mình, không mong cầu phước báu thì phước báu sẽ tăng trưởng gấp nhiều lần so với người làm phước thiện với mục đích cầu danh hay cầu lợi.

Chẳng hạn làm từ thiện mà mong muốn được lên truyền hình, có phóng viên báo chí đưa tin thì phấn khởi, còn không có thì ta làm mà trong lòng cảm thấy không vui hoặc không muốn làm. Mặc dù, việc làm phước của hai trường hợp trên đều cùng một mục đích tạo công đức với số tiền như nhau, nhưng làm phước với mục đích cầu danh, muốn nhiều người biết đến thì phước lực không được tăng trưởng so với người làm phước thiện với tất cả tấm lòng đối với người đang cần sự giúp đỡ.

Hiểu như vậy, ta thực tập buông danh vọng trong khi làm thiện. Có khi buông bỏ một, nhưng cái đến với ta có thể nhiều hơn. Càng cố nắm giữ, chưa chắc được như ý mình, có khi lại vụt mất.

Chức năng của bàn tay không phải chỉ để nắm giữ, mà là hoạt dụng. Có khi ta sử dụng bàn tay để bưng ly nước, cầm đôi đũa, làm các việc khác, ra dấu hiệu thể hiện tình cảm với người đối diện, trong giao tiếp cần phải bắt tay để biểu hiện sự thân thiện, hoặc nắm tay nhau để biểu hiện giữa mình và người kia không còn hận thù v.v. ...

Hãy chấp tay chào một người nào đó và thầm nguyện rằng, tôi xin tặng anh/chị/ông/bà một đóa hoa sen của hạnh phúc, an lạc và giải thoát. Việc chấp tay xá chào nhau không dành riêng cho người tại gia chào người xuất gia, mà người xuất gia khi gặp Phật tử tại gia cũng nên chấp tay xá chào, với tâm nguyện mong họ sẽ trở thành vị Phật tương lai.

Một khi ta sống với tất cả niềm hỷ lạc thì khi đối diện trước cái chết ta sẽ được ra đi nhẹ nhàng, không vương bận.

Lúc còn sống biết buông xả mọi thứ trên đời thì khi chết buông xả mọi thứ không khó lắm.

Ví dụ có mười bộ quần áo, ta có thể tặng bảy bộ, còn ba bộ mang theo cũng đủ dùng rồi. Ta vẫn phải sử dụng nó, nhưng ta không vướng bận, chấp mắc vào nó. Có cơ hội làm kinh tế sung túc thì nên dành ra một phần nào đó để làm từ thiện. Không nên hiểu lầm tu là phải buông bỏ hết để thành người trắng tay cho nhẹ nhàng thân tâm. Người Phật tử vẫn có thể làm giàu chính đáng, hợp pháp, đồng thời phải biết dùng tài sản ấy để tạo thêm nhiều công đức hơn.

Trong quyển “*Kinh Tụng Hằng Ngày*”, tôi đã tuyển chọn một số bài kinh về cách làm kinh tế, đúng nghĩa “*kinh bang tế thế*” hay nghệ thuật “*tế gia, trị quốc, bình thiên hạ*” dạy về nghệ thuật xây dựng hạnh phúc gia đình, hàn gắn vết thương tinh thần, xua đi những khổ đau giữa ta và người.

Làm kinh tế giỏi là điều cần thiết. Người Nhật đã thành công trong việc làm kinh tế nhờ họ thấu hiểu và ứng dụng đạo lý của Phật giáo. Họ biết vận dụng nghệ thuật kiên nhẫn trong làm ăn buôn bán, kiên nhẫn trong nghịch cảnh, trong môi trường khó khăn để làm giàu. Ngoài việc làm kinh tế giỏi, đòi hỏi người Phật tử cần có sự tinh tấn trong khi làm kinh tế. Nếu áp dụng cả hai phương diện này, chắc rằng người Phật tử có thể tạo ra của cải vật chất nhiều. Khi tạo ra nhiều của cải vật chất, ta cần làm nhiều công đức và nhân lớn công đức ấy mỗi ngày, từ một viên sỏi công đức trở thành núi công đức. Tu theo đạo Phật cũng phải biết tạo ra của cải vật chất để giúp đỡ người thiếu thốn. Giúp đỡ người là biết buông xả, đến lúc qua đời, người đó không có sự tiếc nuối và sẽ được tái sanh vào cảnh giới an lành và thành thoi.

Những điều chia sẻ trên đây là nhằm khẳng định rằng chết là sự thật phải chấp nhận, đồng thời cần nỗ lực chuyển

hoá cảm xúc để trạng thái cô đơn không xâm chiếm. Tu hăng giờ, không cường điệu giá trị của cơ thể, tình yêu và đời sống vật chất. Đó là những điều cần thiết giúp ta sống an lành, chết an lạc và cảnh giới tái sinh của ta trong tương lai sẽ diễn ra theo nguyện vọng.

Chương 4

KINH NGHIỆM TRƯỚC CÁI CHẾT

Thiền Viện Minh Đăng Quang, Houston, Hoa Kỳ, 14/07/2005



KINH NGHIỆM KHỔ ĐAU

Sáng nay, chúng tôi có dịp trò chuyện với một Phật tử tại Houston và được kể về kinh nghiệm của người thân bị tai nạn. Tai nạn đó đã để lại cho cô ấy một thương tật khá nặng nề, không tự đi lại được, mà phải di chuyển bằng xe lăn. Cô ấy vô cùng khổ đau, vì phải ở bệnh viện suốt sáu tháng trời, trải qua nhiều cơn hôn mê. Sau khi xuất viện, cô sống cuộc đời của người tàn tật gắn liền với chiếc xe lăn. Từ đây, cô mang nặng trong lòng nỗi mặc cảm. Mặc cảm vì thân thể của mình không còn bình thường, mặc cảm vì phải sống bằng trợ cấp xã hội, nhất là khi thấy những người xung quanh dòm ngó, quan sát mình. Tất cả những mặc cảm đó làm cho đời sống của cô vốn đã bất hạnh càng trở nên đau buồn hơn.

Những biến cố không may đến với con người, có thể làm thay đổi dòng cảm xúc và các ứng xử thường nhật của họ. Phật giáo cho đây là một trạng thái quan trọng cần phải vượt qua, nếu không, nó thay đổi đời sống con người theo hướng tiêu cực và có khuynh hướng chấp nhận số phận.

Có người khi trải qua đời sống khổ đau, bỗng dưng trở nên khôn ngoan hơn, hạnh phúc hơn, bản lĩnh hơn, sẵn sàng vượt qua mọi gian truân, thử thách, ngược lại, có người khi trải qua khổ đau thì dòng cảm xúc trở nên bế tắc, tâm trạng trở nên u uất, chấp nhận số phận an bày, trong lòng luôn cảm thấy cuộc sống không có chút an vui. Tuy nhiên, trong trường hợp tai nạn kể trên, cô là người may mắn vượt qua được cơn thập tử nhất sinh. Trong khi đó, nhiều người cùng trong tình trạng như cô không vượt qua được mà phải lìa bỏ cuộc đời.

Vấn đề đặt ra ở đây là tại sao có người không thỏa mãn với đời sống hiện tại của mình? Họ thường đặt ra câu hỏi: tại sao tôi phải khổ đau? Tại sao tôi bị bệnh tật? Tại sao tôi phải gặp bất hạnh trong khi những người khác được sống hạnh phúc?

Bắt nguồn từ những ước mơ và thắc mắc như vậy, họ sống trong tình trạng so sánh với người xung quanh, nhưng càng ước mơ, càng so sánh thì nỗi khổ, niềm đau lại càng gia tăng. Đôi lúc, giá trị hạnh phúc và khổ đau không tỉ lệ thuận với hiện thực đang diễn ra, mà tỉ lệ thuận với sự so sánh giữa mình và người. Nếu đối tượng của sự so sánh là người kém may mắn hơn thì mình cảm thấy hạnh phúc trào dâng, ngược lại, nếu so sánh với những đối tượng thành công và hạnh phúc hơn thì sự so sánh ấy làm cho mình phát sinh trạng thái bức tức, ganh tỵ hoặc tỏ ra chán chường, thất vọng.

Một người bệnh nan y nằm liệt trên giường, phải đối đầu, cận kề với cái chết. Trạng thái tâm lý của người ấy thay đổi một cách cơ hữu, nhiều khi ta không thể ngờ được. Chẳng hạn, thay đổi từ một con người chủ động, năng động, vui vẻ, hoạt bát trở thành con người thụ động, bế tắc, ngược lại, có người thay đổi từ tiêu cực, bi quan, chán chường, trở thành người lạc quan, tích cực và yêu đời.

Tất cả những điều đó, bị chi phối rất nhiều bởi nhận thức và thái độ lúc sắp chết, kinh điển Phật giáo gọi là “*kinh nghiệm cận tử*”.

CÁI CHẾT CỦA ARCHIMEDES

Archimedes (287-212 TCN) nhà hình học và triết gia nổi tiếng của Hy Lạp cổ đại, là người khám phá ra qui luật vận hành vũ trụ dựa trên triết lý và hình học. Sau ba năm nghiên cứu, ông phát minh ra qui luật mới cho triết học dựa trên nền tảng hình học. Một hôm, ông đang mài mê vẽ những sơ đồ mặt phẳng, những sơ đồ về không gian của định lý mà ông vừa phát hiện ra thì bất ngờ quân đội La Mã tràn vào thủ đô Hy Lạp giết chết nhiều người và phong tỏa những vùng người La Mã sinh sống.

Ngày xưa, các vị triết gia được xem là những quân sư, những người tham mưu chính sự quan trọng cho nhà vua. Do vậy khi lật đổ một chính thể nào đó, người ta tiêu diệt cả người tạo ra học thuyết cho chính thể đó. Do đó khi quân La Mã tấn công vào thành, họ đã chủ trương giết chết các triết gia. Quân lính Hy Lạp tấn công thẳng vào phòng nghiên cứu của Archimedes, đập phá cửa phòng, mà bên trong ông không hề hay biết, vì ông đang miệt mài với các công thức hình học vừa phát minh ra.

Đến lúc quân lính xông vào phòng, chìa súng thẳng vào ông la hét, ông vẫn thản nhiên không hề tỏ ra sợ hãi. Ông ngẩng mặt lên, trở mắt nhìn vào đám lính và nói: *“Này các anh bạn! Các anh đừng quấy rầy tôi, tôi đang muốn vẽ lại, muốn hình dung lại những cái tôi vừa khám phá ra. Các bạn mà làm rồi, tôi sẽ quên mất đấy!”* Vì ông và quân lính La Mã dùng hai ngôn ngữ khác nhau, nên họ không biết ông nói gì, họ tưởng ông có lời kháng cự, thế là họ dùng lưỡi lê đâm xuyên tim, khiến ông chết ngay tại chỗ.

Khi tâm đang tập trung vào một việc gì đó thì những cảnh tượng đang diễn ra trước mắt có thể bị vô hiệu hóa và có khuynh hướng như không hiện hữu trước đối tượng. Vận dụng qui luật này, Phật giáo dạy ta nghệ thuật chuyển dời. Khi nổi khổ, niềm đau hay một tình cảnh nào đó xảy ra, tạo cho ta những ngang trái, khi đối diện với chúng, không khéo ta đánh mất hạnh phúc. Nếu ta khéo ứng dụng theo tinh thần đức Phật dạy, chỉ cần chuyển *dời tâm* qua nội dung khác thì cường điệu về nỗi khổ niềm đau sẽ lập tức giảm đi hoặc tan biến mất, trạng thái an lạc sẽ được phục hồi. Tuy nhiên, đây chỉ là qui luật tâm lý tạm thời, không có giá trị trị liệu tuyệt đối.

Phật giáo dạy, cần phải biết đối đầu với nỗi khổ niềm đau thì mới có cơ hội tháo gỡ nỗi khổ, niềm đau một cách an toàn. Nếu

ta chưa có bản lĩnh, thói quen hay kinh nghiệm đối đầu, ta thay đổi đối tượng của tâm, bằng cách chuyển từ một đài không tốt sang đài tốt, từ đài tiêu cực sang tích cực. Chuyển đài ở đây được hiểu là chuyển các đài tâm lý, đài ứng xử của ta trước cuộc đời, với con người, với nỗi khổ niềm đau.

Triết gia Archimedes đã chuyển đài từ biển cố chiến tranh, giết chóc ngay trước mắt sang đài về niềm vui phát minh mà không hề quan tâm đến sự hiện hữu của hiểm nguy. Tất cả những việc đang xảy ra quanh ông, dù mạnh mẽ, nguy hiểm đã trở thành số không. Tức là mọi thứ, mọi biến động đều không ảnh hưởng gì đến ông cả. Cái chết của Archimedes đã diễn ra trong trạng thái tâm lý như vậy, nên khi tái sinh có khả năng trở thành thần đồng về triết học và hình học.

Những kinh nghiệm từ nhận thức, hành vi, cách ứng xử trước lúc chết có khả năng định hướng tiến trình tái sinh. Vì thế, có người sinh ra chưa học hành gì đã có khả năng, phẩm chất đặc biệt vượt trội hơn nhiều so với bạn đồng lứa. Bẩm tính này chính là kết quả hội tụ của những hạt giống đã gieo trồng từ nhiều đời trước để lại ấn tượng rất mạnh, đóng vai trò định hướng cho tiến trình tái sinh và chi phối phần nào đời sống kiếp sau của người ấy.

Hiểu được qui luật vận hành của tâm thức trong quá trình con người sắp lâm chung, ta cần sáng suốt để định vị và thiết lập cho mình cảnh giới tái sinh, bằng không, ta sẽ rơi vào tình huống bị nghiệp lực lôi kéo, không làm chủ được thân tâm.

Nếu hành giả thiếu sự chuẩn bị chu đáo cho đời sống tái sinh thì cảnh giới tái sinh sẽ diễn ra không thích ứng với nguyện vọng của mình. Lại càng không phản ánh được những gì mà suốt mấy mươi năm mình cố gắng xây dựng, từ việc làm lành, lánh dữ, tu thiện, tạo phước, gây dựng công đức, có thể làm cho khuynh hướng của hạt giống này bị lệch

sang hướng khác. Sau khi kết thúc tiến trình bị lệch đó, lúc tái sanh lần thứ hai thì những hạt giống tốt đã gieo trồng từ trước mới có cơ hội sinh sôi nảy nở. Như vậy, trong quá trình định hướng tái sanh, chỉ cần lệch hướng một chút là sẽ đưa ta tái sanh vào cảnh giới hoàn toàn không như ý muốn.

CẬN TỬ NGHIỆP VÀ TÁI SINH

Ta có thể định nghĩa cận tử nghiệp là tiến trình hành động của nhận thức, tâm lý và cách thức ứng xử, với những phản ứng kinh nghiệm của người cận kề cái chết, dù đó là cái chết lâm sàng (hôn mê sâu) hay cái chết thực thụ (chết hẳn). Chết lâm sàng được đánh dấu bằng phản ứng sinh học của cơ thể như tim ngừng đập, não ngừng hoạt động, các giác quan mất đi phản ứng của sự nhận biết, kể cả lực phủ ngũ tạng ngừng hoạt động từ từ cho đến lúc thân thể không còn phản ứng gì cả.

Theo y học, chết lâm sàng được đánh dấu sự ra đi vĩnh viễn của con người. Theo nhà Phật, có tình huống cái chết lâm sàng chưa phải là chết thật sự, bởi vì lúc đó tiến trình của tâm nghiệp vẫn đang diễn ra phức tạp. Tâm trạng hôn mê sâu tùy thuộc vào rất nhiều vấn đề trong đời sống của họ. Nếu là người sống có bản lĩnh, có thái độ dứt khoát, không nuối tiếc những gì thuộc về thế gian thì trạng thái chết lâm sàng sẽ kéo theo cái chết thực thụ. Người mang tâm trạng nuối tiếc cuộc sống trần thế, hoặc người có gieo trồng phước báu của tuổi thọ thì trạng thái hôn mê có thể kéo dài. Đến khi các phản ứng của nghiệp xấu về tuổi thọ kết thúc, mạng sống của họ được bắt đầu trở lại, sự sống được hồi sinh.

Đứng trước cảnh tượng một người chết lâm sàng, ta không nên vội vàng thể hiện những trạng thái tâm lý ứng xử với họ như người đã chết hẳn. Sự vội vàng đôi khi để lại những ấn tượng không đẹp cho người ra đi, làm cho họ có thể sân si, phiền não, bức tức, giận dữ, những trạng thái tâm

lý này sẽ dẫn họ sanh vào cảnh giới không tốt. Ngược lại, nếu họ được phục hồi sự sống thì các biến cố, các kinh nghiệm cận tử trong não trạng có thể làm cho họ có thái độ dè dặt, thụ động, sợ hãi với những gì xảy ra với mình.

Do đó, thấy được tiến trình hành động và phản ứng của cận tử nghiệp, ta phải hết sức bình tĩnh, để trạng thái tâm lý diễn ra được nhẹ nhàng. Nếu cái chết thật sự diễn ra thì sự ra đi của người ấy cũng được an lành, không bị một cản lực hay một ảnh hưởng tiêu cực nào trong tiến trình tái sanh.

Phật giáo có đề cập đến phản ứng của cái chết xảy ra một cách tình cờ hoặc phản ứng của nhân quả giữa người đó với sự sống, hay với những gì họ gặp phải khi chết và tái sanh. Người Phật tử cần nắm vững những phản ứng của cận tử này để huấn luyện và tạo cho mình cảnh giới tái sanh như ý muốn.

Trước tiên, các phản ứng hành hạ thân thể vật lý là tất yếu của bệnh đối với người cận tử, như phải nằm trên giường lâu ngày do những chứng bệnh gây nhiều đau đớn. Những chứng bệnh này làm giảm khả năng miễn dịch của cơ thể, hoặc làm bại hoại hệ thống kháng thể người bệnh, do đó, người bệnh bị rơi vào tình trạng chết dần, chết mòn cho đến lúc những mơ ước của người bệnh không còn thực hiện được nữa, cái chết diễn ra như một qui luật, cổ nứu kéo mạng sống nhưng cái chết vẫn diễn ra cho đến khi kết thúc mạng sống.

Trong trạng thái hoảng loạn, cảm giác đau đớn thể hiện qua sự rên la hay các phản ứng như co giật tay chân, thân thể gầy gò, ốm yếu, môi khô, da tái, các giác quan bị mờ nhạt, phản ứng chậm lụt, con người trở nên ù lì, không vận động được. Cái chết cứ diễn ra từ từ, cho đến khi thân thể đã chết hoàn toàn. Những diễn biến đó là tiến trình của nghiệp và là những hoạt động tất yếu của nghiệp không tốt liên hệ đến sự phá hủy mạng sống, hoặc sự cắt đứt sức khỏe của chúng sinh.

Những trường hợp chết lâm sàng như vậy, y học phương Tây cho phép các tổ chức tôn giáo, các vị chức sắc tôn giáo đến tiến hành các thủ tục trợ tử. Thân nhân làm giấy cam kết, sau khi người thân qua đời, không thừa kiện việc các bác sĩ ngưng tiêm thuốc hay ngưng dùng các thiết bị trợ sinh như bình oxy, máy trợ tim hoặc các dụng cụ trợ sinh khác để cái chết diễn ra nhanh chóng hơn. Họ làm điều đó xuất phát từ tâm niệm lòng thương của người thân. Họ nghĩ rằng, nếu kéo dài thời gian sống trong tình trạng hôn mê bằng các phương tiện trợ sinh, chỉ làm cho người bệnh đau khổ nhiều hơn.

Cũng có trường hợp, do thân bằng quyến thuộc bận rộn hoặc thiếu trách nhiệm với người bệnh, nghĩ rằng không nên để người thân kéo dài sự sống, vì kéo dài thì người bệnh sống không được, mà chết cũng không xong. Khi không còn hy vọng lành bệnh, phục hồi sức khỏe, mà kéo dài sự sống của người bệnh trong tình trạng lâm sàng thì người thân phải tốn thời gian chăm sóc vất vả, ảnh hưởng công ăn việc làm, tốn kém tiền bạc. Cho nên, họ mong muốn người bệnh ra đi càng sớm càng tốt, để trút đi gánh nặng.

Với khuynh hướng đầu tiên, người thân muốn mang lại cảm giác an lạc cho người sắp lâm chung. Khuynh hướng thứ hai, người thân không muốn mang gánh nặng trên vai và chỉ mong người bệnh sớm kết thúc sự sống để họ được nhẹ nhàn.

Ngoài ra, còn có khuynh hướng thứ ba hoàn toàn do người bệnh. Người bệnh thấy mình bệnh nặng, khó vượt qua, sợ ảnh hưởng đến công sức, tiền bạc của người thân, hoặc nương nhờ vào sự trợ cấp của chính phủ, mà họ biết chắc rằng sự nương nhờ đó là sự vay mượn phước phải hoàn trả trong kiếp sau, lại phải chịu sự đau đớn của thân thể vật lý, nên yêu cầu bác sĩ dùng phương pháp trợ tử để tiến trình chết diễn ra nhanh chóng và không bị đau đớn.

Tình huống thứ ba này là tâm lý tương đối tích cực. Lúc người bệnh đã chuẩn bị tâm lý vững vàng để đối diện cái chết diễn ra trong thời gian ngắn nhất, khi máy trợ tử tách rời cơ thể vật lý, không hề sợ hãi nên không tạo phản ứng ức chế tâm lý nào. Chính nhờ sự bình thản lúc lâm chung, họ được thọ hưởng trọn vẹn quả báo của các nghiệp thiện lành khi tái sanh.

Trong tình huống người thân không muốn phải chịu trách nhiệm về phía mình, thể hiện thái độ hờ hững, vô tình tạo ra phản ứng sân hận ở người chuẩn bị ra đi, vì người bệnh đang có trạng thái tâm lý muốn được sống. Trong trường hợp này, người thân yêu cầu y học dùng phương pháp trợ tử, có thể làm cho cảnh giới tái sanh không được tốt đẹp. Bởi người ra đi lúc ấy, bị trạng thái sân hận khống chế. Người ra đi trong trạng thái sân hận rất dễ sanh vào cảnh giới A-tu-la, còn nếu được làm người thì đời sau họ là người có bản tính cau có, bực dọc, khó chịu, thiếu kiên nhẫn, dễ sân giận và nhiều phản ứng tiêu cực khác.

Do đó, sự quyết định sai lầm của người thân hay của bác sĩ có thể dẫn người chết tái sanh vào cảnh giới khổ đau, không tốt. Điều này nguy hiểm cho người lâm chung. Ta phải ý thức dòng chảy của nghiệp về nỗi khổ niềm đau trong thân thể vật lý là qui luật tất yếu để thân nhiên, bình tĩnh chấp nhận các phản ứng của nghiệp diễn ra lúc sắp lâm chung.

Ví dụ, có người bị bệnh đã năm, sáu tháng, hoặc kéo dài nhiều năm, dẫn đến tình trạng hôn mê và sau đó thì chết như bệnh ung thư, xơ gan cổ trướng, tai biến mạch máu não... Hầu hết những chứng bệnh này đều đẩy người bệnh vào tình thế mất dần các phản ứng, chỉ còn hoạt động dưới dạng tiềm thức. Các trường hợp này, ta thấy mắt của họ vẫn còn mở, nhưng không phản ứng, các hoạt động khác của thân cũng từ

từ lắng dịu hoàn toàn. Lúc đó ta nói họ không nghe, ta dùng tay ra dấu hiệu trước mặt họ cũng không có phản ứng nào.

Người trong tình huống như vậy, sự nhận biết của tâm vẫn còn hiện hữu. Sự nhận biết đó được gọi là linh tính, xúc chạm với dòng tâm thức của người khác như hai tần số gặp nhau. Vì vậy, tình cảm giữa người chăm sóc và người bệnh vẫn được thiết lập và họ có thể cảm nhận được.

Ví dụ, trong lúc người thân bị bệnh hôn mê, ta thương tưởng, lo lắng, mong cho người thân an lành bằng cách vỗ về, chăm sóc, người bệnh sẽ cảm nhận được sự quan tâm của ta, cảm thấy an tâm và hạnh phúc cho đến giờ phút cuối cùng, giúp cho tiến trình lâm chung của họ được diễn ra trong trạng thái thanh thản và nhẹ nhàng. Điều đó rất có lợi cho việc tái sinh của họ.

Ta phải biết chấp nhận tiến trình của nghiệp, bởi vì ảnh hưởng của nghiệp liên hệ đến sức khỏe và sự sống. Khi thấy người thân sắp chết, mà ta thiếu sự chịu đựng, vội vàng sử dụng phương pháp trợ tử là nguy hiểm cho tiến trình tái sinh của họ.

Từ khi sinh ra, mỗi người mang một cá tính khác nhau. Điều đó là do ảnh hưởng từ phản ứng tâm lý và nhận thức của nghiệp trong lúc chuẩn bị qua đời ở kiếp trước của mỗi người. Vì vậy, khi sắp lâm chung, ta cần chấp nhận nghiệp diễn ra, mặc dù rất đau đớn, nhưng đó là cách thức để ta giải trừ các nghiệp xấu ở đời này, để kiếp sau ta không còn bị ảnh hưởng của các nghiệp xấu này nữa.

Một dịp tình cờ cách đây ba tuần, chúng tôi gặp một người thuộc thành phần dân “*anh chi*” ở San Jose, Hoa Kỳ. Anh đã trải qua giai đoạn thập tử nhất sinh từ cơn bạo bệnh khổ đau. Sau khi vượt qua cái chết, anh đã thay đổi hoàn toàn nhờ vào Phật pháp. Trước đây anh sống bằng nghề lừa đảo,

làm tiền giả, và cũng từng cướp của giết người. Tội lỗi của anh khá nhiều.

Trong những lần bị bắt, có lần anh toan tự tử vì không muốn ngồi tù. Anh dùng dao nhọn đâm thẳng vào bụng và ghim xuống bụng dưới, anh không chết vì nhát dao không trúng vào chỗ nguy hiểm. Anh bị hôn mê suốt sáu tháng. Khi tỉnh lại anh kể mọi người nghe rằng, trong quá trình hôn mê, anh nằm mơ gặp một sư cô hướng dẫn anh niệm danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm.

Trong trạng thái hôn mê, với sự níu kéo sự sống, anh nghe có tiếng thì thầm bên tai: *“Con đã chết rồi, bây giờ con được sống lại với đời sống hoàn toàn mới”*. Anh không hiểu câu nói đó ám chỉ điều gì. Anh cứ bám theo sự sống thoi thóp thở từng hơi. Cha mẹ anh vô cùng lo lắng, cuối cùng anh đã sống lại. Khi tỉnh lại hoàn toàn, anh chỉ nhớ duy nhất câu nói của Bồ-tát Quán Thế Âm mà thôi. Từ đó, anh có cách sống khác hẳn so với trước đây.

Nhìn vào cách sống hiện tại, không ai nghĩ rằng trước đây, anh từng là dân *“anh chị”* trong giới giang hồ với quá khứ đầy tội lỗi. Bây giờ trông anh hiền lành, nhỏ nhẹ, khoan hòa, thường xuyên đến chùa nghe giảng pháp và hết lòng tôn kính Tam Bảo.

Cũng từng có người tự tử nhiều lần mà không chết được. Tại sao? Vì trong quá khứ, có thể họ đã gieo quá nhiều nghiệp sát nên họ phải chết đi, sống lại nhiều lần để trả nghiệp. Mặc dù quyết tâm chết, nhưng người chưa hết nghiệp vẫn không thể chết được. Chính sự chết đi sống lại nhiều lần làm cho nghiệp xấu về tuổi thọ được giảm đi.

Khi chấp nhận phản ứng của nghiệp xấu diễn ra trong thời hiện tại như bị đau đớn do cơn bệnh hoành hành, ta có

cơ hội trút đi gánh nặng của nghiệp về tuổi thọ và bệnh tật ngay hiện tại. Trong tương lai, khi tái sinh làm người mới, những nghiệp quá khứ sẽ không còn chi phối ta nữa. Ngược lại, chạy trốn nghiệp xấu bằng cách làm cho cái chết diễn ra nhanh hơn, hoặc tìm cách này hay cách khác để trốn tránh khổ đau thì trong đời này ta chỉ trả nghiệp một phần nào đó, nghiệp xấu của ta trong quá khứ vẫn còn, nó sẽ theo ta để chi phối đời sống ở kiếp tiếp theo.

Phải ý thức rõ lý vô thường rằng, ai sinh ra rồi cũng phải chết. Dù chết bất đắc kỳ tử hay chết do hết tuổi thọ, ta cũng không sợ hãi. Khi ta không còn sợ hãi cái chết thì nó diễn ra không đến nỗi khủng khiếp, đau đớn như ta tưởng tượng.

Ta may mắn được làm Phật tử, hiểu được lý nhân quả, thấy được lý vô thường, phải biết huấn luyện tâm chịu đựng để giờ phút cuối cùng ta tháo gỡ được lòng sợ hãi sự chết, tái sinh vào cảnh giới an lành, tốt đẹp. Đợi đến kiếp sau chưa chắc ta gặp được Phật pháp và nếu có gặp, chưa chắc ta có được bản lĩnh như hiện tại. Cho nên, việc chấp nhận các phản ứng đau đớn của cơ thể vật lý những cách thức chiến thắng vận mệnh ngay trong đời này.

Phản ứng trước cái chết thường diễn ra dưới góc độ tâm lý. Não bộ con người hoạt động giống như một bộ phim đầy đủ các tình tiết từ khi có mặt trên cuộc đời cho đến lúc chuẩn bị qua đời. Ví dụ, một người sống thọ tám mươi tuổi thì bộ phim của người ấy được xem là tám mươi tập. Mỗi năm sống là một tập. Các chi tiết, kịch tính, sự kiện, và dữ liệu trong từng tập của bộ phim được ghi lại một cách rõ ràng, cụ thể. Đến lúc lâm chung, các hình ảnh đó được chiếu lại trong não ta. Nó có thể lẫn lộn trật tự thời gian, cái của năm này sang năm kia, sự kiện A sang sự kiện B. Từ đó làm cho ta rơi vào trạng thái tâm lý hoảng loạn.

Trạng thái hoảng loạn phụ thuộc rất nhiều vào tiến trình hành động của ta từ khi có mặt trong đời cho đến bây giờ. Nếu ta là người sống bằng nghề đồ tể, thường xuyên chặt đầu, bẻ cánh các loài động vật thì tiến trình cận tử diễn ra là rất kinh hoàng, sợ hãi. Bởi lúc đó ảo giác các loài bị ta giết hại đến đòi mạng xuất hiện, mặc cảm tội lỗi gia tăng, làm cho ta thấy các loài ấy đến xếp hàng đòi đền mạng. Chúng chờ để kết liễu mạng sống ta, hoặc lúc ấy liên tưởng đến những người bị ta sát hại cũng đến đòi mạng, muốn đâm chém và xô xuống vực sâu. Tất cả những suy nghĩ, ảo tưởng đó có thể xuất hiện dưới nhiều hình thức khác nhau tùy theo tính cách và nghiệp lực mà ta đã tạo.

Lúc sắp lâm chung, bộ phim tâm lý này phản ánh đầy đủ đời sống hành động của người sắp chết trong suốt thời gian họ sống. Quan sát sắc thái trên gương mặt của người sắp chết qua mắt, mũi và các vị trí khác trên mặt của họ, ta sẽ nhận biết được rằng, người ấy đang rơi vào trạng thái sợ hãi hay thanh thản, nhẹ nhàng.

Có trường hợp người sắp chết rơi vào trạng thái như đang bị rượt đuổi, đánh đập, trả thù... tay chân bị co rút, mặc dù họ không bị chứng bệnh run. Sự co rút là do tác động phản ứng từ bộ não. Điều đó cho ta biết rằng, người bệnh cảm giác đang bị ai đó rượt đuổi, hoặc bị té, bị đánh đập, vùng vẫy tìm cách trốn tránh. Những phản ứng diễn ra làm cho người sắp chết không thể nằm yên, mặc dù không bị bệnh đau cột sống, hay thần kinh tọa. Những ai khi sắp chết mà xảy ra hiện tượng ảo giác như đang trải qua cơn sợ hãi, kinh hoàng.

Đến lúc sắp ra đi mà được xem lại bộ phim của đời mình là chuyện bất đắc dĩ. Nếu người làm nhiều việc ác mà trong cơn kinh hoàng khởi lên tâm lý hối hận, không muốn tái phạm những việc bất thiện ấy nữa có thể tạo ra sự bình tĩnh,

có lợi cho tiến trình tái sinh, còn nếu lúc ấy cứ giữ thái độ sợ hãi, trốn tránh thì tiến trình tái sinh sẽ gặp điều bất lợi.

Để có được tiến trình tái sinh an lạc và hạnh phúc, trước hết, ta nên nhìn lại cách sống của mình trong cuộc đời. Nếu ta đã từng tạo ra lỗi lầm thì cần nên phát tâm sám hối một cách chân thành, tha thiết. Sự phát tâm sám hối làm cho mặc cảm tội lỗi vơi đi. Khi mặc cảm tội lỗi được phóng thích ra bên ngoài dòng cảm xúc thì những kinh hoàng, sợ hãi sẽ không còn xuất hiện trong não trạng nữa. Từ đó, ta sẽ được ra đi một cách an lành, thanh thản.

TIẾC NUỐI LÚC RA ĐI

Thông thường, có ba tình huống tiếc nuối diễn ra trong khi ta đối diện với cái chết: Tiếc nuối vì tình thương, tiếc nuối vì tình yêu và tiếc tài sản.

Thứ nhất, tiếc nuối về tình yêu vợ chồng, tình thương cha mẹ, con cái, tiếp đến là anh chị em, bà con, làng xóm, tình bạn đạo, tình thân hữu... Tất cả những mối tình thân thương ấy đều làm người sắp chết vướng bận, cố bám víu vào tình cảm thương yêu khi cái chết gần kề. Do vậy, ta nên chuyển hóa dòng cảm xúc nuối tiếc về tình thương yêu, bởi có buông bỏ được mọi nuối tiếc về tình cảm thì việc siêu sinh thoát hoá mới được dễ dàng.

Trong chiến tranh thế giới thứ II, có một sự kiện diễn ra với vị đại tá hải quân người Đức, khi vợ vị đại tá này vừa mới sinh đứa con đầu lòng thì được lệnh ra trận. Ông không kịp về nhà nhìn mặt con, từ giả người vợ thương yêu của mình. Trên đường ra trận, ông cảm thấy bồn chồn ruột gan. Bước chân lên chiến hạm mà lòng ông đau như cắt. Nỗi khổ niềm đau trong lòng ông lúc này vô cùng lớn. Khi đoàn tàu chuyển quân ra giữa biển khơi, chẳng may, chiếc tàu của ông bị va vào một tảng đá

ngắm vỡ toác rồi chìm dần xuống biển sâu. Cả đoàn quân trên tàu đều lặn hụp trong biển nước, cố dành thêm một vài phút sống, rồi sau đó lần lượt chết dưới biển sâu.

Trong cơn hoảng loạn giữa dòng nước, ông may mắn bám được một thanh gỗ đang lênh bênh. Ông là người duy nhất may mắn được thoát chết trong chiếc tàu đó. Sau mười mấy ngày lênh đênh trên biển cùng thanh gỗ, ông được lực lượng cứu hộ phát hiện và cứu sống. Ông được chuyển vào bệnh viện và hôn mê đến ba tháng. Lúc ông tỉnh lại, mọi người vô cùng ngạc nhiên hay tin chiến hạm bị chìm giữa biển khơi lại có một người sống sót.

Ông kể rằng, tôi chỉ nhớ man máng trong lúc gần như tuyệt vọng, tôi đã liên tưởng đến người vợ và đứa con đầu lòng của mình. Tôi luôn tâm niệm, tôi phải sống, tôi phải có trách nhiệm với vợ con. Nếu tôi chết, vợ tôi sẽ khổ sở, cực nhọc và con tôi không có sự chăm sóc của cha sẽ khổ đau, mặc cảm với bạn bè. Các bạn của nó được cha mẹ dìu dắt, chăm sóc, còn nó không có gì hết. Tội cho nó lắm.

Liên tưởng đến vợ con, sức mạnh tình yêu thương ấy cứ thôi thúc rằng, tôi không thể chết, tôi cần được sống để làm tròn bổn phận với vợ con. Sức mạnh tâm lý đó đã giúp tôi níu kéo sự sống dài thêm. Trong giây phút nguy kịch, tôi may mắn vớ được một thanh gỗ không biết từ đâu lênh bênh ngay trước mặt. Thế là tôi bám chặt lấy nó, rồi không biết gì nữa cho đến bây giờ.

Phật giáo lý giải rằng, trong tình huống níu kéo sự sống bằng tình yêu thương mãnh liệt dành cho người thân kèm với những công đức gieo trồng tuổi thọ trong quá khứ hay hiện tại, mà có người đã sống sót trong tai nạn thảm khốc trong khi những người khác đều chết. Thông thường, quả trả của nhân tuổi thọ ở kiếp trước sẽ diễn ra ở tương lai nhưng do xúc tác của tình

thương (vốn là nhân tố sự sống) thì người lâm nạn được cứu sống hi hữu. Nhân tuổi thọ đó được hoạt động như một công tắc tạo nên sức ép, làm cho quả trong tương lai được rút ngắn thời gian và trở ra ngay trong hiện tại. Do vậy, mạng sống không bị kết thúc mà lại được kéo dài thêm.

Với lòng thương tưởng và tinh thần trách nhiệm cao, vị đại tá đã níu kéo được sự sống. Hoạt động đó được gọi là sự chuyển nghiệp hay hồi hướng công đức. Dĩ nhiên, bản thân ông phải có những hạt giống công đức lớn về tuổi thọ. Khi ông ước muốn được thoát chết thì hạt giống thiện lành này kích hoạt rồi trở trong hiện tại. Tất nhiên, nó không còn ở tương lai.

Ngược lại, dù ta ước muốn những điều tốt đẹp và kéo dài tuổi thọ, nhưng trong quá khứ, ta đã gieo nhiều nghiệp xấu về tuổi thọ, không biết ăn năn, sám hối thì cũng không mang lại kết quả. Ta vẫn phải chết.

Như tình trạng vào thập niên 80, người Việt Nam bỏ ra nước ngoài, tàu vượt biên bị chìm hay bị cướp giữa biển khơi, có người được sống sót sau khi lênh đênh trên biển nhiều ngày không một mẩu lương thực, có người bị hãm hiếp rồi vút xuống biển và họ cũng may mắn được cứu sống một cách hi hữu. Trong lúc hoảng loạn thập tử nhất sinh có người vẫn níu kéo được sự sống. Cùng trong hoàn cảnh đó, người lực lưỡng, khỏe mạnh nhưng không thể níu kéo được sự sống, thậm chí lại là người bị chết trước nhất. Tại sao vậy? Vì tiến trình nghiệp báo của mỗi người ở quá khứ và hiện tại khác nhau. Do đó, cùng một mong ước, cùng một tình huống như nhau, có người thành công, có người thất bại.

Qua câu chuyện trên, ta thấy rằng, khi ta khởi lên ước muốn kéo dài sự sống thì ước muốn này phải được chăm sóc, hỗ trợ bởi những nghiệp tuổi thọ khác nhờ đó mạng sống mới được kéo dài ra. Khi có lòng thương tưởng đến thân

bằng quyền thuộc nhưng nghiệp tuổi thọ của ta không có thì mạng sống cũng bị kết thúc. Trong trường hợp này, sau khi chết, nếu tái sinh trở lại làm người, có thể ta làm con cháu của những người thân trong gia đình để được gần gũi, yêu thương và chăm sóc, đúng với phước báu đã có.

Có tình huống trong gia đình người cha, người mẹ không hề thương con cái, ngược lại, ông bà nội, ông bà ngoại lại thương cháu gấp mười lần tình thương mà ông bà dành cho con ông bà trước kia. Trong tiến trình tái sinh, khi thương tưởng một người nào đó, mà không đủ nghiệp để kéo dài mạng sống, ta sẽ tái sinh làm thân bằng quyền thuộc của nhau. Lúc đó tình cảm của người mới tái sinh vẫn gắn bó với người còn sống. Cho nên, cháu chất gắn bó thương yêu ông bà hơn cha mẹ của nó là vậy.

Vì lý do đó, trong gia đình có người thân qua đời, ta không nên than khóc, vì khi tiếc thương sẽ làm cho người ra đi tiếc nuối, khởi tâm quyền luyến, khó có thể ra đi nhẹ nhàng.

Khi thương tưởng người thân đang cảnh sinh tử với tất cả tấm lòng và trách nhiệm, ta sẽ được sống lại từ cõi chết, hoặc khi chết đi, ta có thể tái sinh làm con cháu của nhau để người thân tiếp tục chăm sóc, thương yêu. Những người sanh cùng một nhà là do mang những nghiệp giống nhau, nên mới có những cấu trúc sinh học, gen di truyền, chiều cao, vóc dáng giống nhau. Ta được sanh ra làm người một dân tộc, một quốc gia cũng do cộng nghiệp mà ta đã gieo trồng trong quá khứ.

KHÓ ĐI VÌ TÌNH YÊU

Sự chấp trước trong tình yêu là một trở ngại của tái sinh. Có đôi vợ chồng trẻ rất thương yêu nhau, không may người vợ mắc phải chứng bệnh nan y. Cô biết rằng mạng sống của mình không còn kéo dài bao lâu nữa, nên trần trối với người

chồng: “Anh ơi! Anh là tất cả bầu trời hạnh phúc của em, em yêu anh không gì có thể sánh bằng. Em biết khi chết đi, em khó mà siêu sanh được, vì tình yêu của em dành cho anh vô cùng mãnh liệt, không dễ gì cắt đứt. Anh hãy hứa với em là sau khi em chết, anh vẫn ở vậy nuôi con, không để mắt đến cô nào, và anh giữ trọn lời hứa này cho đến lúc anh từ biệt cõi đời. Ta hẹn gặp nhau ở kiếp sau nha anh!”

Trong thực tế có người có cảm xúc tương tự, nhưng không phải ai cũng may mắn đón nhận tình cảm và lời thề của người ở lại, khi tuổi đời của họ còn quá trẻ, nhựa sống tràn đầy, sức lực tráng kiện. Bởi cuộc sống thế gian cần có sự chung tay, góp sức, cần sự chung chia những ngọt bùi, cay đắng ở đời, cùng với sự đòi hỏi về tâm sinh lý, con người khó có thể giữ được lời hứa theo nguyện vọng của người ra đi. Trước tình cảnh như vậy, tốt nhất người chồng nên vỗ về, an ủi người vợ rằng: “Em hãy an tâm ra đi, anh hứa sẽ một lòng, một dạ chung tình với em. Trong quãng đời còn lại anh sẽ không đem lòng yêu thương ai cả, bởi anh là người rất hạnh phúc, thoả mãn với tất cả những gì em đã dành cho anh.”

Sau khi nghe người chồng nói ra những lời cam kết chung tình, người vợ an tâm nhắm mắt ra đi một cách nhẹ nhàng, không một chút vương bận.

Thông thường, người trước lúc lâm chung mà khao khát với một yêu cầu nào đó, nhất là tình yêu, mà được cam kết bằng lời hứa sẽ cảm thấy an tâm, ra đi theo nghiệp. Trong kiếp sau, người ấy sẽ có nguyện vọng tìm gặp lại người cũ. Họ chờ đợi nhau cho đến gặp được nhau như người trong mộng.

Có những cặp vợ chồng chênh lệch tuổi tác (không vì lý do tiền bạc) là vì họ đã hứa hẹn với nhau, nhưng việc sanh tử của hai người lại xảy ra lệch thời điểm. Không hiếm gì những người thân thể không thua kém ai, xinh gái, bảnh trai, khôn

ngoan, lanh lợi, điều kiện có thừa, thế mà không tìm được một người bạn đời lúc còn son trẻ, đến khi tuổi đã xế chiều mới kết hôn. Bởi trong hứa hẹn, nếu người ra đi tin tưởng hoàn toàn vào người ở lại thì trong kiếp tái sinh đã có sẵn một mẫu người ngự trị trong tâm để tìm. Nếu chưa gặp được mẫu người ấy, họ sẽ chờ và do vậy ở giá.

Có những người nữ đến tuổi lấy chồng, nhiều chàng trai làm quen tán tỉnh mà vẫn không ưa, dù cho người xin cưới là người giàu sang, phú quý, có sự nghiệp, danh vọng, địa vị chức tước. Người đời thường cho đó là sự kén chọn, nhưng theo quan điểm tái sinh của Phật giáo, do người này đã từng hứa hẹn với một người nào đó từ kiếp trước mà trong tái sinh họ không gặp lại nhau. Cho nên mẫu người chuẩn để kết hôn mà chưa tìm gặp đã làm nhiều người chọn chủ nghĩa độc thân. Vì thế, họ không thể chấp nhận bất cứ mối tình nào đến với họ.

Mô hình lý tưởng về người phối ngẫu trong tiềm thức từ quá khứ được mang theo đến tận bây giờ là một trở ngại cho kết hôn. Do vậy, những người khác đến không ăn khớp tiêu chuẩn đã có ấn tượng sâu sắc trong tiềm thức, họ cảm thấy xa lạ, không thiện cảm, không rung động, không an tâm thì làm sao có thể để trở thành đôi uyên ương gắn kết với nhau trong cuộc đời này.

Trở lại câu chuyện trên, sau khi chết, do lòng thương tưởng quá mạnh, người vợ khó có thể dứt bỏ, đi tái sinh mà có thể trở thành oan hồn quanh quẩn bên nhà để được gần gũi chồng con. Cô có thể xuất hiện bằng nhiều hình thức khác nhau, mục đích là làm cho người chồng hiểu rằng, cô vẫn còn ở bên cạnh anh. Những nơi quen thuộc như nhà bếp, phòng ngủ hay những kỷ vật để lại, hoặc những vật dụng cô sắm cho chồng, cô có khả năng xuất hiện nơi đó.

Sau này, nếu anh chồng đem lòng yêu thương người con gái khác tâm đầu ý hợp, hình ảnh người vợ quá cố sẽ dần phai nhạt trong anh. Có một số trạng huống tâm lý do ấn tượng về người tình cũ nhiều quá, nên khi nhìn thấy ai có điểm nào đó giống người quá cố như ánh mắt, nụ cười, vóc dáng, cá tính hay cách ăn mặc v.v... bỗng dưng anh có thiện cảm và kéo theo tình yêu. Tình yêu ấy không phải phát xuất từ con người hiện hữu mà phát khởi thông qua hình ảnh của người đã mất. Từ sự hoài tưởng về người chồng, người vợ quá cố, nhiều người lầm nhận là tình yêu nên đi đến quyết định kết hôn. Lúc đó nếu hương linh người quá cố thủy chung, biết được người ở lại bội ước, cảm thấy khổ đau.

Có trường hợp, trước ngày tổ chức lễ cưới, người quá cố xuất hiện với thái độ không vui, nói với người bội ước rằng: *“Tại sao hứa suốt đời chung thủy với tôi mà bây giờ mình lại kết hôn với người khác?”* Có trường hợp linh hồn người mất xuất hiện liên tục, nói lên những lời trách móc làm cho người thất hứa khủng hoảng tinh thần.

Trong thực tế đã có trường hợp xảy ra như vậy. Có lần, có tình trạng một người chồng bội ước, bị hồn ma của vợ về nhát đã đến gặp một vị Hoà thượng. Ngài đã chỉ cho anh như sau: Tối nay, trước lúc ngủ anh chú tâm mơ tưởng đến người vợ quá cố, tự bày tỏ sự hối hận với người vợ rằng, anh đã lỡ thương yêu người kia rất giống hình ảnh của em. Anh cười cô ấy cũng vì muốn hình ảnh em còn mãi trong trái tim anh. Mong em thông cảm cho anh. Nếu sau khi nghe anh bày tỏ như vậy, mà người vợ quá cố của anh xuất hiện với thái độ đồng ý thì anh khuyên cô ta nên trở về qui y Phật, qui y Pháp, qui y Tăng, đừng níu kéo tình cảnh âm dương này nữa. Bởi sự níu kéo làm cho em không thể tái sanh mà phải mang nặng nỗi khổ niềm đau. Anh sẽ thiết lễ, thỉnh Hòa thượng đến cầu siêu giúp em sớm được giải thoát.

Nếu sau khi anh trình bày, người vợ quá cố xuất hiện với thái độ không đồng ý, không tha thứ thì anh cũng yêu cầu cô ấy đáp ứng điều kiện anh đưa ra thì anh sẽ giữ lời hứa lúc ban đầu.

Về nhà, anh làm theo lời chỉ dạy của Hòa Thượng. Đêm đó, anh thấy người vợ quá cố xuất hiện, không đồng ý lại còn cho biết, cô sẽ phá không cho anh hạnh phúc với người vợ mới. Sau đó, anh làm theo cách chỉ dạy thứ hai của Hòa Thượng, anh lấy một tô đậu xanh để trên đầu giường, dùng tay nắm một mớ hạt đậu giơ lên và nói với cô ấy: *“Nếu em nói được trong tay anh có bao nhiêu hạt đậu thì anh sẽ chung thủy với em trọn đời.”*

Giả sử hồn ma im lặng không trả lời thì biết rằng anh đang rơi vào trạng thái ảo giác chứ không phải thật. Ảo giác có thể xuất hiện như một phản ứng tâm lý mặc cảm tội lỗi rằng mình không thực hiện lời hứa với vợ trước khi chết. Lòng mặc cảm đó làm anh ray rứt lương tâm, khó chịu. Do vậy, mỗi lần hạnh phúc với người tình mới thì nỗi khổ gia tăng, khổng chế, lúc đó anh hình dung người vợ quá cố đang quanh quẩn đầu đây.

Thực ra, trong câu chuyện này, khi người chồng hỏi cô vợ quá cố về số hạt đậu trên tay, cô trả lời vanh vách, anh đang cầm trên tay năm mươi bốn hạt đậu. Anh mở bàn tay ra đếm, số hạt đậu trong tay anh đúng năm mươi bốn hạt. Anh giật mình, hoảng sợ, lo lắng trong lòng linh cảm có điều bất an sắp xảy ra.

Hôm sau, anh đến trình bày với Hòa thượng sự việc xảy ra tối qua. Hòa thượng bảo rằng: *“Vợ anh chưa được siêu sinh”*. Bây giờ, vấn đề này tùy thuộc nơi anh. Nếu anh thật sự còn thương yêu người vợ quá cố, anh có thể làm thêm một phép thử khác hoặc hoãn lại cuộc hôn nhân mới.

Anh thưa: *“Con không thể bỏ cô vợ mới được, vì con thật*

lòng yêu thương cô ấy. Hồn ma của vợ cứ quanh quẩn bên con thì con khủng hoảng mất. Hòa thượng hãy giúp con.”

Hòa thượng dạy, anh giả vờ không thương yêu cô vợ mới trong một tháng. Đêm nào anh cũng đứng trước bàn thờ của vợ với gương mặt buồn bã, khẩn nguyện để cho hồn ma cô ấy cảm thấy thoả mãn và hiểu rằng anh rất chung thủy và yêu thương cô. Rồi anh dùng chiêu thức tâm lý nói với cô ấy, cảnh giới cõi âm không phải là cảnh giới sống lâu dài, mà linh hồn cần phải hướng về cảnh giới tái sinh. Em hãy tái sinh làm người mới và chờ đợi anh. Anh cũng sẽ ra đời gặp lại em và mình sẽ chung sống hạnh phúc bên nhau. Nghĩa là làm sao anh chứng minh cho linh hồn cô ấy tin chắc rằng, anh yêu thương cô ấy hết lòng, hết dạ. Lúc đó cô ấy mới đi tái sinh được.

Qua câu chuyện trên, ta thấy sự níu kéo tình cảm yêu thương là một cản lực lớn, làm trở ngại việc tái sinh, khiến cho thần thức tồn tại lâu dài dưới dạng hồn ma. Những nghiệp thức tồn tại dưới dạng hồn ma bóng vía được Phật giáo gọi chung là ngạ quỷ, được kinh điển mô tả: cổ nhỏ bằng cây kim, bụng to như bụng ông địa.

Ngạ quỷ có tỉ lệ nghịch giữa con đường chu cấp thực phẩm vào trong cơ thể vật lý với cái bụng. Cái bụng to thì cần phải chu cấp thực phẩm nhiều mới đáp ứng được nhu cầu của nó, nhưng sự nghịch lý là cái cổ họng lại quá bé, để ăn cho no cái bụng bự ấy là việc hết sức khó khăn. Do đó, nhu cầu ăn uống của ngạ quỷ không được thoả mãn. Vì vậy, thần thức tồn tại dưới dạng hồn ma thì nổi khổ, niềm đau của cảm giác đói khát gia tăng rất lớn.

Cần phải khôn khéo làm cho người thân ra đi thanh thản, an tâm, không vướng mắc để thần thức không tồn tại dưới dạng hồn ma. Cần hỗ trợ cho người phối ngẫu ra đi nhẹ nhàng bằng cách chung tình với họ trong một thời gian, ít nhất là một năm.

Trong thời gian bốn mươi chín ngày, thần thức có thể vẫn còn quanh quần đầu đây, bởi tiếc nuối sự sống thế gian, nhất là đối với tình yêu nam nữ. Trường hợp những đôi vợ chồng còn son trẻ, tha thiết yêu thương mà phải xa nhau do cái chết thì sự tiếc nuối tình yêu diễn ra với cường độ cao gấp hàng chục lần so với sự tiếc nuối tình cảm giữa cha mẹ, con cái. Tình cảm giữa cha mẹ và con cái nó thiên về bốn phận nhiều hơn, còn với tình yêu là sự thu hút giới tính, xúc tác rất mạnh trong tử sinh và luân hồi. Ở đâu có tình yêu, ở đó tiếp tục có sự sống và tái sanh.

Con người và các loài động vật có mặt trên trái đất này là do tình yêu thương và tình dục. Vì vậy, khi vợ chồng xa lìa nhau do cái chết, người đi trước yêu cầu người còn sống thủ tiết trong vòng một năm là vô cùng cần thiết cho thần thức của người ra đi. Nếu không có sức chịu đựng thì ít nhất cũng là bốn mươi chín ngày. Vì mọi hành động của người còn sống, thần thức của người quá cố đều theo dõi, quan sát một thời gian. Đến khi nào cảm thấy người ở lại trung thành, chung thủy, lúc đó họ mới tái sanh.

Một thần thức tồn tại dưới dạng ngạ quỷ quá lâu sẽ xuất hiện chấp thủ. Lúc đầu, thần thức thấy cảnh giới đó là niềm đau, nhưng khi đã tồn tại lâu dài, tạo nên những nghiệp mới, họ chấp nhận những hoàn cảnh khổ đau ấy mà không mong cầu hạnh phúc.

Ta nên đầu tư thật nhiều cho người thân bằng nhiều cách như: tụng niệm, bái sám, phóng sanh, làm phước, hồi hướng công đức làm sao cho họ hiểu rằng, thân thể này không phải là của tôi, tôi không phụ thuộc vào thân thể vật lý này, dòng cảm xúc hạnh phúc và khổ đau này không thuộc về tôi, tôi không bị lệ thuộc vào dòng cảm xúc đó. Đây là phương pháp quán tưởng, tách rời thân thể vật lý khỏi dòng cảm xúc để

không còn bám víu vào thân thể nữa. Từ đó dứt bỏ mọi luyện tiếu mà siêu sanh thoát hóa.

Ngược lại, khi thần thức còn bám víu, chấp trước vào hạnh phúc của tình yêu, tình vợ chồng nhưng do không được thỏa mãn, người chết cảm thấy khổ đau và tiến trình tái sanh khó diễn ra. Còn nếu thần thức cố chấp, không tha thứ, không hoan hỷ, không buông xả thì người chết sẽ trở thành hồn ma sân giận đi quấy phá người sống, họ làm cho người sống sợ hãi, khổ đau, khủng hoảng tâm lý.

TIẾC CỦA KHÓ SIÊU SANH

Sự tiếc nuối về sở hữu tài sản là trói buộc của tái sinh. Có người lúc sanh thời đam mê những vật có giá trị cổ như sưu tầm tem, tranh nghệ thuật và các cổ vật quý giá, cảm thấy hài lòng với những vật mình sưu tầm. Đến khi đối diện với cái chết, cảm giác đam mê ấy làm cho họ quyến luyến khó lòng dứt bỏ ra đi.

Phật giáo dạy rằng, bất luận ta sinh sống bằng nghề nào cũng không để cho những nghề hoặc vật chất đó chinh phục, khống chế đời sống của mình. Nếu không may bị chết bất đắc kỳ tử, chưa có sự chuẩn bị nào thì tâm lý của họ sẽ bám víu, trở thành hồn ma, bóng vía bám giữ những vật hay nghề nghiệp mà họ trân quý lúc sinh thời. Có người đam mê những công việc, đồ vật hơn cả vợ con, địa vị, chức tước. Giả sử có người yêu cầu họ bỏ chức tước, quyền hạn, họ có thể bỏ, nhưng yêu cầu họ bỏ những vật yêu thích thì họ không thể. Như vậy, cái gì làm cho trạng thái của ta nuối tiếc sẽ làm cho tiến trình tái sanh của ta không được dễ dàng và thuận lợi.

Ngoài ra, trạng thái nuối tiếc còn là cản lực về mặt cảm xúc. Nó tạo ra phản ứng cảm xúc tiếp theo là nỗi sợ hãi bắt nguồn từ những ân oán mà mình đã gây ra, mang nặng tâm lý

sợ chết, không chấp nhận sự thật về cái chết, hoặc sợ khi chết rồi thì gia tài, sự nghiệp mình tạo dựng sẽ lọt vào tay người khác, lo sợ thế hệ kế thừa không làm theo ý mình. Những nỗi sợ hãi đó là một cản lực rất lớn, làm ách tắc tiến trình tái sanh, buộc họ tồn tại ở dạng thức hồn ma quần quanh, luyến tiếc, vì chưa thỏa mãn ước nguyện.

Đối với những người qua đời có để lại di chúc phân chia tài sản, bố trí công việc cho người ở lại một cách rõ ràng nhưng người còn sống không thực hiện đúng theo nguyện vọng thì cũng rơi vào tình huống tương tự.

Khi người quá cố di chúc muốn trích một phần tài sản của mình để làm từ thiện, hay đóng góp vào quỹ xây dựng một công trình khoa học nào đó, thật tai hại khi người được di chúc tiếc nuối, không thực hiện. Họ cho rằng phần tài sản người qua đời để lại, họ là người được thừa hưởng, bây giờ sử dụng nó vào việc gì là quyền của họ. Việc làm không hay của người còn sống vô tình đẩy người ra đi vào tình huống bám víu, nuối tiếc, ảm ức. Trạng thái đó làm cho người chết gặp trở ngại trong tái sanh.

Như vậy, người còn sống cố tình chiếm đoạt tài sản của người quá cố để sử dụng theo ý riêng của mình. Trong trường hợp đó, thần thức của người để lại tài sản chờ cho đến khi người được di chúc qua đời thì họ mới đi tái sanh. Nếu người chiếm hữu tài sản sống năm, bảy chục năm thì thần thức người để lại di chúc có bản tính cố chấp, không buông xả cũng tồn tại dưới dạng hồn ma với thời gian tương ứng. Đến lúc người kia chết, họ theo nhau đi tái sanh một lúc, hoặc cách nhau một khoảng thời gian ngắn mà thôi. Khi sanh ra, lúc đầu họ là người thân thuộc của nhau, sau đó họ tranh chấp gia tài, sự nghiệp, trở thành oan gia tương báo. Thay vì thương yêu, chăm sóc, đồng cam, cộng khổ với nhau, họ

lại tranh chấp gia tài, sự nghiệp, trở thành kẻ thù của nhau. Chính vì thế, đừng làm sai lệch di chúc của người quá cố.

Là Phật tử, ta phải hết sức khôn khéo trong việc lập di chúc. Khi lập di chúc để lại, ta cần nói rõ các nguyện vọng, không gây tổn thương về tinh thần hay vật chất cho người ở lại, dù rất nhỏ. Nhất là các nghi thức tang lễ, mai táng phải hết sức đơn giản, cần chú trọng việc tụng kinh, bái sám, hồi hướng công đức để tạo phước báu làm tư lương để sử dụng ở đời sau.

Nếu di chúc quá chú trọng đến hình thức như mua hòm đẹp, tẩm thuốc để giữ cho xác được tồn tại lâu dài, xây mộ tráng lệ giống như căn nhà có thể làm cho người ở lại phải nhọc công, trong khi người chết gặp rắc rối trong tiến trình tái sinh, vì những thứ vật chất ấy làm luyện tiếc không ra đi được.

Ngày xưa, người Ai Cập xây dựng những kim tự tháp cao to, kiên cố để chôn cất các vị vua là vì khi mai táng các vị ấy, người ta chôn theo rất nhiều ngọc ngà, châu báu để làm của, chôn sống nhiều cung phi, mỹ nữ để làm người hầu hạ... Những thứ ấy làm cho thần thức những vị vua đó không thể tái sinh, bám víu vào những thứ họ đang có, không chịu dứt bỏ.

Việt Nam có phong tục xây lăng tẩm cho người chết, xây cất tự đường đẹp đẽ, trang trí rực rỡ để thờ cúng hay làm nhà tưởng niệm để tới lui thăm viếng v.v... Những hình thức đó làm cho người quá cố vương bận, lưu luyến không muốn đi tái sinh. Các phong tục này ta thường thấy ở miền Trung và miền Bắc Việt Nam. Nhất là đối với người có danh phận, địa vị trong xã hội, lại có vai trò quan trọng trong dòng tộc qua đời thì dòng họ xây ngôi mộ người đó thật to và làm từ đường thật đẹp. Trong xu hướng hiện nay, còn có tình trạng các họ tộc cạnh tranh nhau xây cất nhà thờ. Họ tộc này muốn làm to lớn, khang trang hơn họ tộc kia, vô tình những việc

làm đó làm cho các hương linh trong dòng tộc chấp mắc, luyến tiếc mà không thể tái sinh được.

Tại Hoa Kỳ, ca sĩ nổi tiếng Elvis Presley, sau khi qua đời, ngôi nhà của ông được làm nơi tham quan cho khách du lịch. Mỗi năm số tiền thu được từ khách tham quan hàng trăm triệu đô la. Trong ngôi nhà, người ta trưng bày rất nhiều kỷ vật của ông như: đĩa nhạc, đĩa phim, dày dép, túi xách, quần áo trang phục lúc ông trình diễn, những bài báo nói về sự thành công của ông trong suốt mấy mươi năm ông nổi tiếng...

Khi một người đã chết mà lưu giữ lại nhiều kỷ vật và sự hâm mộ của nhiều người như vậy, vô hình dung tạo nên sự chấp trước về tài sản, về kỳ tích thành công, làm cho thần thức luyến tiếc đời sống thế tục, không buông xả để chọn cảnh giới tái sinh.

THỰC HIỆN DI CHỨC

Khi “*gần đất xa trời*” ta nên làm sẵn di chúc cho con cái hoặc người thân thật rành mạch, công bằng để đến lúc ra đi ta được an tâm. Một người sắp ra đi mà di chúc, sắp xếp mọi việc thì tâm lý buông xả tất sẽ có mặt. Điều đó thúc đẩy tiến trình tái sinh diễn ra một cách dễ dàng.

Để bảo đảm an toàn cho việc thực hiện ý nguyện, khi lập di chúc cần nhờ một luật sư tư vấn và lưu giữ di chúc thư. Đến lúc cấp bách, chỉ cần ghi mấy dòng hay nhấn nhủ cho biết đã có lập di chúc, gửi ở đâu thế là đủ. Ta nên ý thức và cẩn thận sắp xếp mọi việc bằng chúc thư để tránh sự bất bình, tranh chấp có thể diễn ra sau này, nhất là đối với người có nhiều tài sản, dự án. Có như thế, đến lúc chết ta sẽ an tâm, không bị vương vís, khó xử cho người ở lại.

Phản ứng của cận tử nghiệp thường để lại những gút mắc trong tiến trình tái sinh. Đối với người đã từng tu tập hạnh

buông bỏ, không có tâm bám víu vào sự nghiệp, chức tước, địa vị trong cuộc đời thì tiến trình tái sinh diễn ra một cách dễ dàng và thuận lợi. Những người có tính hoài cổ, ký ức, nuối tiếc, bám víu, cố chấp không buông xả được thì tiến trình tái sinh sẽ bị những thứ ấy chi phối khó tái sinh. Với những người có cảm xúc cao, tâm lý dễ thay đổi, dễ cười, dễ khóc khi thấy tình thương của người thân lo lắng thì nảy sinh quyến luyến, khó dứt bỏ ra đi.

Do đó, ta cần biết kiểm chế cảm xúc, dù có thương người kia cách mấy cũng không để cho tâm bi lụy, rơi nước mắt, vì phản ứng của sầu thương, bi lụy là phản ứng của nỗi đau. Tuy nhiên, trong trường hợp khác rơi lệ là phản ứng của hạnh phúc và niềm vui. Niềm vui dâng trào quá mức sẽ kéo theo cảm xúc sục sùi, rơi lệ. Cả hai phản ứng xúc cảm này đều dẫn đến hệ quả tiêu cực, ta đều phải kiểm chế. Vẫn biết rằng phản ứng cảm xúc là lẽ tự nhiên, nhưng chính những giọt nước mắt bi thương của người ở lại trở thành sợi dây oan nghiệt, trói buộc hương hồn người quá vãng không đành lòng dứt bỏ mà tái sinh.

Trong mọi tình huống, ta phải kiểm chế dòng cảm xúc để cho các phản ứng diễn ra theo chiều tích cực. Càng thương tưởng, quyến luyến làm cho người ra đi thêm vướng víu, không siêu thoát được.

Các hành giả pháp môn Tịnh độ cần nhớ rằng, suốt mấy chục năm hành đạo, người thân đã từng làm lành, tu phước và tạo nhiều công đức, chắc chắn khi chết họ sẽ về cảnh giới Tây phương của đức Phật A-Di-Đà. Hiểu và tin tưởng như thế, khi có người thân qua đời, ta tỏ thái độ vui mừng tiễn đưa về cảnh giới tốt đẹp.

Nếu ta thương tưởng người chết bằng những giọt nước mắt bi ai thì sẽ làm cho họ quyến luyến, quẩn qua-

nh không về Tây phương Cực lạc được. Giống như khi người vợ tiễn chồng ra chiến trận mà buồn rầu, khóc lóc thì người chồng vì quyến luyến, mến thương, khó hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ nơi chiến trường. Nếu người vợ biết nén cảm xúc, thể hiện sự cảm thông, vui vẻ tiễn đưa, chờ ngày đoàn tụ khải hoàn thì người chồng sẽ dễ và hoàn thành tốt sứ mệnh.

Ta cần thể hiện cảm xúc hoan hỷ khi người thân chuẩn bị lâm chung. Là Phật tử, lúc ấy, ta nên tụng niệm, bái sám, hồi hướng công đức để nhắc nhở người thân an tâm, thanh thân, hướng tâm về cảnh giới của chư Phật. Trường hợp người có nhiều tài sản, sự nghiệp chưa kịp để lại di chúc, ta nên phân chia tài sản thừa kế theo luật định. Nếu người qua đời không có người thừa kế thì tài sản ấy được sung vào công quỹ. Với trường hợp trên, ta nên thiết lễ cầu siêu và nói với người chết rằng, vì ông, bà không để lại chúc thư, nên tài sản của ông, bà, chúng tôi phân chia theo luật thừa kế hiện hành, hay sung vào công quỹ để làm việc ích nước, lợi nhà, mong ông bà hãy khởi tâm hoan hỷ. Chúng tôi làm điều đó là muốn giúp cho ông, bà thanh thân, nhẹ nhàng ra đi, không phải vướng bận bất kỳ cái gì trên đời.

Nếu ta không giúp người chết tháo gỡ những gút mắc tâm lý ấy, họ sẽ bám víu vào tài sản, không thể dứt bỏ ra đi. Vì thế, những người ở lại cần có trách nhiệm tháo gỡ những gút mắc tâm lý cho người quá vãng, để họ hiểu được mọi việc ra đi một cách thông dong, tự tại.

SỐNG CHẾT CHỈ LÀ CHUYỆN ĐI VỀ

Trong dòng thiền Trúc Lâm Yên Tử ở Việt Nam, có một vị thiền sư nổi tiếng với hình thức cư sĩ, đó là Tuệ Trung Thượng Sĩ. Tên ông là Tuệ Trung, sau này được tôn vinh là Thượng Sĩ. Ông đã để lại những bài thi kệ thiền rất sâu sắc

phản ánh giá trị đời sống tu tập, cách thức ứng ứng xử tài tình, an nhiên, tự tại để vượt qua các trở ngại cuộc đời.

Lúc lâm chung, ông nằm quay mặt về hướng Tây, giống cách nằm của đức Phật lúc nhập Niết Bàn. Dân gian thường gọi tư thế nằm ấy là thế “*sư tử ngủ*”. Khi nằm tư thế “*sư tử ngủ*” ta sẽ có trạng thái an tường, bởi nằm tư thế ấy thì lục phủ ngũ tạng được thoải mái, tim, phổi không bị chèn ép, máu huyết lưu thông, người khỏe khoắn, giấc ngủ an lành. Nằm sấp hay nằm nghiêng về bên trái thì dễ bị tức ngực, van tim bị chèn ép tạo cảm giác không tốt.

Trong lúc nằm yên, gia nhân tưởng ông đã chết, ủa nhau khóc than thảm thiết. Bỗng ông ngồi bật dậy, đi đến trước bàn thờ Phật, thấp nhang, đánh lễ, rồi quay sang nói với mọi người rằng:

- Các người đã không hiểu đạo lý ta đã giảng dạy mấy năm nay. Việc sống, chết chỉ là chuyện đi, về mà thôi. Có gì đâu mà phải đau buồn khóc than như vậy. Nếu các người cứ khóc lóc sẽ làm ảnh hưởng đến chân tính của ta. Khi ta tắt thở, các người cứ thản nhiên như không có chuyện gì xảy ra, việc của ai người nấy làm, không được gây chấn động. Có như thế thì ta mới được thanh thản.

Sau khi nghe ông giải thích, gia nhân không một ai rơi nước mắt nữa. Ông trở lại giường nằm tư thế sư tử và an tịnh ra đi. Đây là cách làm chủ tái sanh.

Đối với người lúc qua đời có để lại di chúc cần hiểu rõ sự sống, chết là điều không ai tránh khỏi. Phải vững vàng tâm lý chấp nhận sự thật này mà thực hiện đúng di chúc. Hiểu được các phản ứng trong tái sanh, ta có thể tạo ra tiến trình nhanh hoặc chậm, thông qua sự chuẩn bị và hỗ trợ của người còn sống. Nếu chuẩn bị tốt các điều kiện cho việc tái sanh thì cả người sống lẫn người chết đều được

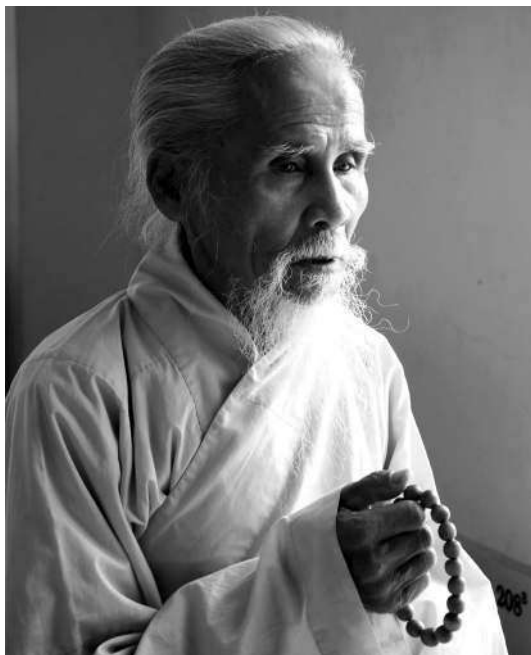
thuận lợi và an vui, bằng không sẽ để lại nhiều sự nuối tiếc cho cả đôi bên.

Các kinh nghiệm cận tử này là những tham khảo cần thiết, góp phần giúp chúng ta chăm sóc cận tử nghiệp. Đây cũng chính là cách ta thực tập quán chiếu lời Phật dạy sâu sắc hơn. Đứng trước cảnh sanh ly tử biệt, chia tay vĩnh viễn với người thân mà mình đã từng thương yêu, gắn bó, chăm sóc, người còn lại nên hoan hỷ đối mặt với khổ đau một lần, không thể hiện các hành vi níu kéo nỗi khổ, niềm đau dưới nhiều hình thức, vì không có lợi cho kẻ còn lẫn người mất.

Chương 5

ĐỔI VẬN MỆNH LÚC LÂM CHUNG

Đạo tràng Tâm Cát, Santa Ana, Hoa Kỳ, 31/07/2005



THÂN NHIÊN LÚC LÂM CHUNG

Làm lại cuộc đời lúc lâm chung là tạo sự thay đổi vận mệnh trong giờ phút cuối cuộc đời. Khái niệm “*lâm chung*” được giới y khoa đánh giá là mấu chốt quan trọng của đời người. Khi một người bị bệnh lâm sàng, giới y khoa thường tìm cách trấn an, không cho biết đang mắc bệnh gì, nguy hiểm đến tính mạng thể nào, chết lúc nào. Thái độ của bác sĩ vẫn thân nhiên, khuyên bệnh nhân ăn uống, sinh hoạt bình thường để nỗi sợ hãi không xuất hiện nơi người bệnh.

Phương pháp trấn an đó rất hiệu nghiệm với người bất an, giúp họ điều hòa cảm xúc, gạt bỏ sự lo âu, sợ hãi trong tâm trí. Phần lớn, sự bất an, sợ hãi xuất phát từ sự nuối tiếc sự nghiệp và những ưu tư không biết mình đi về đâu sau khi tắt thở. Vì thế, có người vật vã không cam lòng từ bỏ những thứ mà cả đời cực khổ dựng nên. Họ sợ hãi không biết linh hồn sẽ như thế nào, khi chẳng có chuẩn bị gì cho nó lúc còn sống.

Trong khi đó, nhiều người già lại nghĩ rằng, mình còn rất khỏe, sống thọ, chạy theo thói quen sinh hoạt lẫn nghề nghiệp, không màng đến việc điều chỉnh tâm lý, nhận thức và hành trì để có được tiến trình tái sinh theo ý muốn. Ta phải vẽ ra tương lai ở kiếp sau bằng chất liệu của đạo đức, tuệ giác và an lạc. Ta chính là kiến trúc sư của cuộc đời mình sau này, và ta là người vừa giám sát, vừa thi công công trình đó cho đến hoàn thành, cho nên việc làm lại cuộc đời là nhu cầu lớn.

Có người đặt câu hỏi, suốt đời tôi học giáo lý Phật giáo, có niềm tin tôn giáo, chưa bao giờ làm điều xấu, sống bằng lương tâm và lý trí, luôn mang lại lợi ích cho cộng đồng, xã hội, thì cần gì tôi phải làm lại cuộc đời trước lúc lâm chung?

Đặt vấn đề như trên, trong chừng mực nào đó, ta nghe cũng có lý. Tuy nhiên, khái niệm làm lại cuộc đời ở đây, không có nghĩa là ta chuyển đổi đời sống theo khuynh hướng

từ đời sống tội lỗi trong quá khứ, trở thành tốt đẹp ở hiện tại.

Việc làm lại cuộc đời có ý nghĩa đầu tư, phát triển đời sống tâm linh để có sự chuẩn bị cần thiết cho tương lai. Làm mới cuộc đời là cách cài đặt lệnh điều khiển của tâm trong tiến trình nhận thức, và chuyển hoá các phản ứng tâm lý thông qua sự biểu đạt của lời nói, ý nghĩ và việc làm.

Khi công tác của tâm tuệ giác được thiết lập trong não trạng thì sự hành hoạt sẽ đi theo quỹ đạo như là con chip điều khiển, hay những robot được điều khiển bởi những con chip đã lập trình sẵn. Lúc ấy, lối sống của ta được thiết lập và tuân theo sự điều hành của con chip tuệ giác này. Đường hướng của “con chip tuệ giác” này sẽ dẫn đạo ta sống theo cách nào đó, để khi đối diện với tuổi già, ta không bị cảm giác vô vị và cô đơn chi phối. Hai cảm giác này thường làm cho người già phải đối mặt với nỗi khổ niềm đau.

Muốn chuẩn bị tốt cho đời sống kiếp sau, điều quan trọng là ta phải biết buông bỏ tất cả những gì cần buông bỏ. Việc rời bỏ sự nghiệp mà mình đã từng dốc thân suốt mấy mươi năm là điều ít khi được người đời chấp nhận. Sở dĩ không buông bỏ được là do cảm xúc của ta có tính vướng mắc. Những gì được lập đi lập lại nhiều lần trong đời, cho dù có điều kiện hay không điều kiện cũng tạo phản ứng thói quen. Phản ứng đó đẩy ta tới phía trước, cho đến khi có một cản lực nào đó chặn lại, ta mới có khuynh hướng phấn đấu để vượt qua. Cho nên, những người đối mặt với tuổi già, có người mang tâm trạng tiếc nuối, cảm giác cô đơn vì bị thay thế.

Nếu hành giả là người độc đoán, có nhiều lo lắng, hay bệnh trách nhiệm quá mức thì cường lực nội tại của họ sẽ tạo ra sự đối kháng, làm cho người ấy có cảm giác khó chịu, mặc cho thế hệ con cháu đã tiến bộ, vượt xa thế hệ của họ nhờ những phát minh hiện đại. Họ vẫn cho rằng khả năng, kiến thức của mình,

thế hệ sau không thể hơn được. Thái độ đó níu kéo con người thụt lùi, không sẵn sàng chấp nhận buông bỏ. Lúc ấy, họ cảm thấy cô đơn, tự thiết lập trạng thái tâm lý đau khổ, tự dựng lên bộ phim mà chính họ là đạo diễn, là diễn viên rồi tự độc thoại, tranh luận, tạo ra những kịch tính để giải quyết vấn đề và tự thoả mãn tâm lý phức cảm đang diễn ra.

Nếu không học thái độ buông xả đối với những gì không cần thiết trong đời thì khi phải đối diện với tuổi già, sự tiều tuỵ, cô đơn, buồn chán sẽ tạo ra cảm giác rằng mình không còn ý nghĩa, bị người khác thay thế, bị thế hệ sau đẩy lùi... Tâm trạng đó dẫn ta rơi vào tình thế bị bế tắc, dòng cảm xúc bị đóng băng, hay có thái độ nhìn cuộc đời theo cách nhà Nho nói: “*ngũ thập tri thiên mệnh*”, tức là đến tuổi năm mươi là đã biết vận mệnh an bày.

Con người có khuynh hướng an phận thủ thường, vì cảm thấy chán ngán khi phải đối đầu, va chạm, tiếp xúc và giải quyết nhiều bế tắc, hoặc có thái độ bảo hòa sao cũng được.

Quan niệm “*thiên mệnh*” là thái độ sai lầm, theo cách cho rằng: “*Thiên võng khôì khôì, sơ nhi bất lậu*”. Cái lưới vô hình của nhà trời giăng bủa khắp nơi, khắp chốn, ta không thể nhìn thấy bằng mắt, nhưng dòng cảm xúc, ý nghĩ và hành động, việc làm của ta như thế nào đều bị phủ vây. Hạnh phúc, khổ đau, hên xui, may rủi, thành công, thất bại đều được thiết lập từ cái lưới trời mông lung đó.

Chính vì quan niệm “*thiên mệnh*” ấy, con người dễ dàng an phận. Người nào đã từng sống với chủ nghĩa duy ý chí, nỗ lực rất nhiều để mong đạt được những giá trị và sau nhiều nỗ lực vẫn thất bại thì khái niệm về lưới trời, thiên mệnh, định mệnh dễ được hình thành chân lý. Cho nên ta cần thực tập tuệ giác để khi gặp phải những bất trắc, ta không rơi vào khuynh hướng tiêu cực và bế tắc.

Vấn đề làm lại cuộc đời ở tuổi già là .nhu cầu lớn. Ta phải cắt đứt quan niệm “*luật trời*” để thấy được tiến trình nhân quả diễn ra một cách hữu hiệu, đa chiều, loại trừ lẫn nhau giữa những hạt giống tốt xấu, hoặc trung tính mà ta tạo ra có ý thức, hoặc vô ý thức trong thời gian có mặt trong cuộc đời. Không để cho tiến trình nhân quả đẩy ta vào sự lựa chọn bất đắc dĩ, bởi trong trạng thái bất đắc dĩ, con người thường có thái độ ngao ngán với thân phận bạc bẽo, nhân tình thế thái đen bạc, những nỗi khổ, niềm đau, sự bất hạnh, những khó khăn, hoặc những tai ách... Những điều ấy làm con người mong mỏi vào sự trợ giúp của Thượng đế và các Thần linh.

Hiện nay có không ít Phật tử đến chùa lễ Phật, tụng kinh, bái sám với thái độ nhất Thần, xem ông Phật như thần linh. Có Phật tử mua nải chuối, nhang thơm đặt lên bàn thờ Phật rồi quỳ lạy, van xin Phật ban cho đủ điều, đủ thứ. Cũng có người vì đau khổ, bức xúc rồi quên mất mình là Phật tử đã học giáo lý và hiểu về nhân quả. Vẫn biết trong tiến trình nhân quả không có ai đóng vai trò trung gian can thiệp vào khổ đau hay hạnh phúc. Một số Phật tử cứ thần linh hóa đức Phật cầu nguyện Phật giúp cho mình đạt được điều này, việc kia. Khi lạy Phật xong, dùng hai tay áp vào tượng Phật rồi xoa lên đầu mong Ngài truyền cho sự linh thiêng hay ban bố điều tốt đẹp.

Tất nhiên, lòng tôn kính chư Phật mang lại cho người Phật tử ấy phước báu nhất định. Nếu nghĩ là đức Phật trao truyền sự mầu nhiệm, vượt qua bế tắc trong cuộc đời là không chuẩn xác.

PHÁT HUY YẾU TỐ TỰ LỰC

Tiếp cận đạo Phật với thái độ như vậy là rất sơ sài. Còn những viên ngọc quý báu về con đường tâm linh, chuyển hoá, tuệ giác vốn cần thiết cho sự thay đổi vận mệnh thì chưa quan tâm đúng mức. Đây mới là cốt lõi, quan yếu của đạo

Phật đối với đời sống của người Phật tử.

Sẽ có nhiều người không đồng tình, bởi họ cho rằng, họ đã kinh nghiệm sự huyền bí, linh thiêng thông qua nguyện cầu. Kết quả vẫn đạt được thỏa mãn, từ đó, họ lưu lại những kinh nghiệm ấy bằng sách vở hay truyền miệng lẫn nhau. Tôi không phủ định chuyện đó. Thực ra, kết quả đó là nhân quả của các hạt giống mà ta đã gieo trồng trong quá khứ, đến nay hội đủ duyên và kết tụ lại thành quả. Nói theo một vị thiền sư Việt Nam:

Mộc trung nguyên hữu hỏa

Nguyên hỏa phục hoàn sanh

Nhược vị mộc vô hỏa

Toản toại hà do manh.

Nghĩa là trong cây là có chứa đựng chất liệu của lửa, nhờ đó, khi đủ điều kiện, cây tạo ra nhiên liệu. Nếu trong cây không có nhiên liệu thì động tác cọ xát chúng không thể tạo ra lửa. Thời xưa, khi chưa có những phát minh về cách tạo lửa vào mùa nắng, người ta lấy những khúc cây khô cọ xát nhau để tạo ra lửa. Nếu trong bản chất của cây không có lửa, cho dù ta có cọ xát đến mòn hết cả khúc cây, cũng không thể nào phát lửa được. Do chưa hiểu thấu đáo bản chất sự việc, người ta thường lý giải kết quả theo chủ nghĩa huyền bí. Những lời nguyện ước như để nhân tốt trở quả lành. Khi sự cọ xát của hai khúc cây đúng theo điều kiện tất yếu thì lửa phát sanh, còn cọ xát chưa đúng mức thì lửa không xuất hiện, mặc dù tiềm năng lửa đang có trong cây.

Phật giáo không lý giải những kết quả từ cầu nguyện là chủ nghĩa huyền bí, mà lý giải theo góc độ nhân quả như sự vận hành nội tại của những hạt giống có sẵn. Con người với trí tuệ, nhận thức và hành động có thể tạo ra kết quả như mong đợi. Không có bất kỳ đấng Thượng đế, Thần linh

nào có thể làm được việc này như các tôn giáo khác lý giải. Những cái ta có được, những việc ta thành công hoàn toàn không nhờ Thượng đế, Thần linh hay linh hồn người quá cố phù hộ, giúp đỡ mà do khối óc và bàn tay con người tạo nên.

Nếu nhận dạng tiến trình nhân quả quyết định vận mệnh con người thì việc làm mới vận mệnh trước lúc lâm chung là cách thức đổ dồn chất liệu tự lực nhiều hơn yếu tố tha lực. Ta không thể ngồi trông chờ lòng từ bi của đức Phật A-di-đà hay Bồ-tát Quán Thế Âm. Nói như vậy không có nghĩa ta phủ nhận lòng từ bi của Phật và Bồ-tát. Nếu yếu tố tự lực qua năng lực tiềm tàng không đủ mạnh thì lòng từ bi vẫn là lòng từ bi, ta không đạt được kết quả gì. Nói cách khác, lòng từ bi trong phát nguyện (khác với trong thực hành) như bức tranh trong viện bảo tàng, ta chỉ có thể ngắm nhìn, thưởng thức chứ không thể sở hữu được nó.

Tiếp cận với đạo Phật là để thấp sáng chất liệu tuệ giác và tình thương mà đức Phật để lại trong kinh bằng công thức và phương pháp hành trì. Khi ta biết kích hoạt những công thức đó thì chất liệu từ bi và tuệ giác sẽ có mặt trong đời sống. Ta đang làm mới cuộc đời. Nếu không sự bế tắc, đóng băng cảm xúc, nỗi khổ, niềm đau và những bất hạnh có thể làm cho ta phiền não đến loạn trí, dẫn đến những hành động có hại cho cuộc sống hiện tại, ảnh hưởng xấu đến tiến trình tái sanh.

Nếu ta đầu hàng vô điều kiện nỗi khổ niềm đau trong hiện tại thì bế tắc này sẽ kéo theo khuynh hướng tâm lý tiêu cực trong tương lai. Đó cũng là lý do con người có mặt với hình thức một phôi thai trong bụng mẹ đã có những tính cách khác nhau, kẻ tiêu cực, người tích cực.

Tôi tin rằng trong tương lai các nhà khoa học sẽ tạo ra máy đo được não trạng và cá tính của thai nhi, để ta thấy sự khác nhau về tính cách qua sự biểu đạt tần sóng biến thiên.

Cá tính của con người không chỉ do kết quả thuần túy của giáo dục, hay xúc tác của môi trường xung quanh, mà nó có quán tính từ khi con người mới tượng hình trong bụng mẹ. Nếu có sự hỗ trợ của giáo dục và môi trường, hạt giống trong quá khứ sẽ được thay đổi theo hướng tích cực.

Đời sống hiện tại chịu ảnh hưởng của đời sống quá khứ khoảng một phần ba, hai phần ba còn lại là do sự tác tạo mới ở hiện tại. Một phần ba của đời sống quá khứ chủ yếu chi phối ta trong giai đoạn khả năng tự ý thức của ta chưa phát triển trọn vẹn, có thể dẫn đạo ta theo khuynh hướng tiêu cực hay tích cực. Trong quá khứ, người chết có khuynh hướng bi quan, yếm thế thì cá tính của người tái sinh ấy, dù là một bé nam, hay một bé nữ, cũng đều có chất liệu đó ẩn chứa tiềm tàng, và khi có cơ hội, nó bộc phát ngay. Như vậy, nếu ta thiết lập công trình đời sống của mình trong tương lai bằng hạt giống của sự bế tắc thì đời sống kiếp sau không thể mở ra những giá trị tốt đẹp được.

ĐÁNH LẠC HƯỚNG TÂM TIÊU CỰC

Ta thấy trên đời này không thiếu chi người thành tựu được gia tài, sự nghiệp, công danh, thế mà nỗi khổ, niềm đau vẫn đang có mặt, nhất là những bế tắc về tình cảm đang kích hoạt mạnh mẽ làm cho họ thất điên, bát đảo. Các chất liệu cảm xúc ấy, nếu không điều chỉnh thì khuynh hướng bế tắc dẫn đến cái chết do những bức xúc ấy có thể diễn ra bất cứ lúc nào.

Phương pháp trì hoãn hay phương pháp đối trị của Phật giáo có thể làm chậm lại những phản ứng bế tắc để nối lại chất liệu sự sống, hoặc hỗ trợ cho người đang rơi vào tình trạng bế tắc có cơ hội làm lại cuộc đời. Nhất là trong những giờ phút cuối cùng của cuộc đời.

Sự trì hoãn liên hệ đến thời gian, thông qua việc chuyển đổi đối tượng, hay còn gọi là chuyển đài tâm. Tâm như một

cái máy phát ra nhiều tần số tâm thức khác nhau. Nếu ta là người nhạy cảm thì làn sóng âm này là hạnh phúc, khổ đau, buồn, vui thất thường. Trình tự tâm lý lên xuống thay đổi liên tục với chiều biến thiên ta không thể ngờ được. Nếu ta sống với lý trí thì làn sóng âm là cương nghị, chính trực, vô úy. Nếu ta là người có tuệ giác, hiểu được sự tùy duyên để tạo sự an vui hạnh phúc trong cuộc đời thì làn sóng tâm sẽ tích cực, tạo ra cộng hưởng, ảnh hưởng tốt người xung quanh. Nói chung, bất cứ người nào tiếp xúc với ta, tần số tâm thức góp phần tạo ra giá trị của hạnh phúc và khổ đau. Ta cần tạo tiến trình tri hoãn cảm xúc tiêu cực xuất hiện, để cho khuynh hướng tiêu cực được khoanh vùng ở một điểm nhất định nào đó. Chính thời gian sẽ làm cho nỗi khổ niềm đau dần tan biến, mặc dù không dứt sạch được.

Trong thiền viện Trung Hoa, các Thiền sư thường hay kể các câu chuyện về nghệ thuật kéo hoãn khuynh hướng của những người có ý nghĩ tiêu cực như buồn rầu, chán nản hay muốn tự tử, giúp họ có cơ hội chuyển tâm, làm mới cuộc đời.

Chuyện kể như sau, có một chàng thanh niên đem lòng yêu thương một cô thiếu nữ đẹp duyên hơn anh nhiều. Sau một thời gian thân thương nhau, cô thiếu nữ thay lòng, đổi dạ yêu thương một chàng trai khác. Biết chuyện, anh ta rất buồn và nghĩ rằng, mình đã hy sinh rất nhiều cho tình cảm này, vậy mà không được đáp lại trọn vẹn. Bị người yêu phụ bạc, tức lắm, anh ta nảy sinh ý nghĩ giống như nhà thơ Hàn Mặc Tử khi bị người yêu bỏ rơi *“Làm sao giết được người trong mộng, để trả thù duyên kiếp bẽ bàng.”*

Ý nghĩ của anh lúc này là giết chết cô ấy để rửa mối hận này, nhưng anh càng muốn giết người mình yêu bao nhiêu thì nỗi khổ, niềm đau trong lòng anh càng gia tăng dữ dội bấy nhiêu. Bực tức, khó chịu, bởi dòng cảm xúc của ảo giác về

hạnh phúc trong tình yêu tăng trưởng. Thực ra, cảm xúc đó không phải là hạnh phúc mà là cội nguồn của nỗi khổ niềm đau. Có lúc anh ta nghĩ quẩn, muốn tự giết chết mình, để thoát khỏi nỗi khổ đau này.

Biết anh là người điên đảo vì tình, nhiều người khuyên can, nhưng anh không nghe, quyết lòng tự tử. Anh cho rằng, nhân tình thế thái quá ư phủ phàng, đen bạc với mình. Bây giờ có sống thêm cũng không ý nghĩa gì. May thay, anh gặp một người hiểu đạo mà khuyên anh nên trì hoãn ý định, không cần phải chết vội, tìm cơ hội chết cho có ý nghĩa hơn.

Một hôm đến nhà chơi, người bạn ấy nói với anh rằng: *“Tôi thấy anh có nhiều quần áo chưa được ủi thẳng, anh hãy đem nó ra ủi thẳng cho đẹp”*. Sau khi ủi xong đồng quần áo, anh đến trước bàn Phật, niệm Phật khẩn cầu một điều may mắn nào đó, rồi anh bình tĩnh tự tử cho êm đẹp. Chết thì lúc nào chả được, có muộn đâu mà phải vội. Anh hãy nghe tôi, làm như thế, tôi tin rằng cái chết của anh sẽ tốt đẹp và kết thúc được mọi khổ đau. Nghe người bạn nói, anh thấy có lý. Anh nghĩ rằng, mình đã may mắn có được người bạn thật sự hiểu mình, giúp mình có cái chết tốt hơn. Anh ta liền đi lấy áo quần ra ủi. Anh ủi một cách chăm chú, ủi xong, mặc áo vào, ngồi trang nghiêm ngay ngắn trước bàn Phật và khẩn: *“Bạch Thế Tôn, con sắp sửa ra đi, mong Thế Tôn chứng minh và cho con có được những giây phút an lành”*. Trong lúc anh tập trung khẩn vái, lạy Phật, người bạn âm thầm lặng lẽ ra về không cho anh biết. Lạy Phật xong anh quay lại nhìn quanh không thấy bạn mình. Trong gian phòng tĩnh mịch, chỉ còn anh với bốn bức tường và tâm tĩnh lặng. Bấy giờ dòng cảm xúc cô đơn trời dậy. Anh bắt đầu sợ chết. Chính lúc đó, anh đã thức tỉnh và tự hỏi lại mình, tại sao mình phải chết? Tại sao mình lại từ bỏ cuộc sống ở tuổi trẻ trung thế này? Chết như thế có ý nghĩa gì? Tại sao không sống cùng bạn để chia

sẽ bao lúc buồn vui? Trong đầu anh lúc đó tuôn ra không biết bao nhiêu câu hỏi, thắc mắc, anh chưa tự trả lời được. Bất chợt, anh cảm thấy sự đau khổ vì si tình cũng tan biến tự bao giờ. Lòng anh lắng dịu với những hơi thở nhẹ nhàng, nhớ về người bạn rất hiểu, thương và chân thành với biết bao kỷ niệm vui buồn đã từng bên nhau. Từ đó, anh cảm thấy yêu đời, không còn muốn chết nữa.

Có những bế tắc trong cuộc sống làm cho con người muốn tìm đến cái chết. Tuy nhiên, tìm đến cái chết không phải là giải pháp để giải quyết vấn đề. Tự tử là kết quả của sự quẩn trí, không những nó không giải quyết được vấn đề gì, mà còn dẫn đến những khổ đau tiếp theo. Trong tình huống đó, nếu ta trì hoãn được những bức xúc thì ức chế cảm xúc sẽ được giải tỏa. Sự giải tỏa ức chế là phản ứng phóng thích, tháo gỡ bế tắc. Nó giống như ta mở sợi dây thun đang gút cái bong bóng căng phồng, tức thì quả bóng xì hơi không còn căng nữa, không bị nổ tung. Cũng vậy, khi cơn khủng hoảng trôi dạt, sự bế tắc dâng trào và thắt chặt mà trì hoãn được thì cảm xúc khổ đau sẽ được tháo gỡ rất nhanh. Do vậy, trì hoãn cảm xúc là nghệ thuật giải tỏa bế tắc, Phật giáo gọi là phương pháp đối trị.

Ngoài ra, còn có phương pháp đối trị bằng sự liên tưởng. Nghệ thuật liên tưởng có hai đối tượng: một là đối tượng vật lý; hai là đối tượng tinh thần. Phương pháp liên tưởng để đối trị được thiết lập trên tính chất của đối vật, xem đối tượng là cơ hội của sự quán chiếu. Đối tượng là một giá trị nhỏ mà kết quả đạt được là giá trị tinh thần lớn hơn.

Trở lại câu chuyện anh thanh niên thất tình muốn tự tử nêu trên. Làm theo lời khuyên của người bạn, anh tạo ra cách đối trị mà không biết. Đối tượng quán chiếu là hình ảnh đức Phật trên bàn thờ, mặc dù anh nạp nội dung quán chiếu bằng thái độ tiêu cực: xin Thế Tôn chứng minh, con sẽ chết... Khi

anh liên tưởng đến Thế Tôn, hạt giống tuệ giác trong anh được khai mở. Hạt giống tuệ giác này được gieo trồng khi anh đọc một quyển kinh, hay khi nghe pháp thoại v.v... Hạt giống tuệ giác ấy lúc này được kích hoạt, nó điều khiển cảm xúc làm cho anh tỉnh ngộ, thấy được giá trị cuộc sống. Khi sự tỉnh thức có mặt thì dòng cảm xúc si tình, chán nản, thất vọng tan biến mất.

Do đó, loại trừ cảm xúc tiêu cực là hoạt động không có sự tương nhượng, cái nào mạnh sẽ đóng vai trò khống chế, phủ trùm lên cái yếu hơn. Tuệ giác là năng lượng tích cực, có khả năng khống chế, phủ trùm, triệt tiêu khối năng lượng tiêu cực. Khi có được những tia sáng của tuệ giác soi vào dòng cảm xúc tiêu cực, các huyết mạch bế tắc cảm xúc được khai thông, từ đó, anh không còn ảo giác cho rằng, chết là hạnh phúc, chết là giải quyết được các vấn đề đau khổ nữa.

Khi gặp khổ đau, bế tắc, ta lấy hình ảnh đức Phật làm đối tượng quán chiếu, sẽ tạo ra nhiều ý nghĩa cho cuộc sống, bởi vì, đức Phật là biểu tượng của tình thương và tuệ giác. Nơi nào có tình thương và tuệ giác thì nơi đó có sự sống, hạnh phúc, cách tân, theo hướng thẳng hoa. Do vậy, chỉ cần thiết lập con chip tuệ giác vào não trạng của người đang có hạt giống tiêu cực, chán chường, bằng cách khuyến tấn người ấy nghe những băng giảng Phật pháp của các thầy mà họ ái mộ, hoặc khuyến dụ họ với mình cùng nghe pháp thoại hay thì trạng thái tiêu cực kia được trì hoãn hoặc tan biến.

SUÝT CHẾT DO TẮU HỎA

Sau đây là câu chuyện có thật trong quá trình tu tập của một vị Thượng tọa có vai trò trong một giáo phái Phật giáo Việt Nam hiện nay.

Vị Thượng tọa này do tu tập sai phương pháp, quán tưởng

thiếu nghệ thuật, nên bị tẩu hỏa nhập ma. Khi quán tưởng, lúc nào Thượng tọa cũng nghe những lời thúc giục vang vọng vào hai lỗ tai: *“Hãy nhảy xuống sông đi, thế giới Cực Lạc ở dưới đó”*. Những lời thúc giục thôi thúc Thượng tọa tìm đến thế giới an vui bằng cách nhảy xuống sông kết liễu cuộc đời. Hôm đó, Thượng tọa đến cầu Mỹ Thuận ở miền Tây, đến giữa cầu Thượng tọa lao thẳng xuống sông, vừa lúc đoàn xe của một quan chức cao cấp chạy qua, thấy có người nhảy sông, lực lượng bảo vệ lao xuống sông vớt lên và Thượng tọa bị ghep vào tội chống chính phủ, bị bắt giam.

Thế là, cuộc tự tử bất thành, Thượng tọa bị bắt giam oan ức. Thời gian ngồi trong tù là cơ hội Thượng tọa tháo gỡ được bế tắc tâm lý. Thượng tọa nhận ra phương pháp tu tập của mình là sai lầm, ảnh hưởng không tốt đến hệ thần kinh thánh giác, tạo ra ảo giác như có ai đó nói bên tai. Khi được tha tù, Thượng tọa về chùa, đến bệnh viện tâm thần điều trị một thời gian thì ảo giác không còn nữa. Sau này khi giảng pháp, Thượng tọa thường hay kể lại chuyện đó cho đại chúng nghe.

Thường thì ảo giác tạo ra cái chết là những ảo giác có chất gây nghiện của hạnh phúc, xúc tác não bộ tạo ra cảm giác lâng lâng, lôi cuốn con người lao theo cảm giác đó. Người bị ảo giác cảm thấy rằng đây là một thế giới hạnh phúc chứ không phải là sự bế tắc, khổ đau. Cho nên, cứ lao theo mà không cần biết hệ quả thế nào. Rất may những tình huống xảy ra trái ngang có được sự cản ngăn, tạo cơ hội sống và làm mới cuộc đời.

Trong Phật giáo có dạy, *“phiền não tức bồ đề”*. Câu này mới nghe, thấy hơi nghịch lý, nhưng đó là một triết lý hay. Ta không nên hiểu triết lý ấy theo cách xem phiền não xuất phát từ tham, sân và si, có thể thành chất liệu của giác ngộ, không cần tu tập. Nếu hiểu sai, ta sẽ có thái độ bùng bít nổi khổ niềm đau, tạo ra khuynh hướng phạm phu trưởng thành, lôi

kéo ta vào tiến trình sinh tử.

Triết lý đó là một ẩn dụ cho thấy rằng, ta không cần tìm giá trị của an vui, hạnh phúc ở thế giới Tây phương Cực Lạc, hay Niết-bàn ở một nơi khác sau khi chết. Hạnh phúc có mặt ngay trong thế giới hiện tại, trên mảnh đất ta đang sống. Ta thiết lập nó bằng tâm từ bi, tuệ giác, điều chỉnh những sai lầm về nhận thức và cảm xúc ngay trong đời này. Đó là triết lý tích cực cho con người, mà đức Phật đã giảng dạy khắp nơi trong bốn mươi chín năm Ngài hoằng pháp độ sinh.

Theo kinh điển mô tả, một ngày đức Phật chỉ ngủ hai hoặc ba giờ đồng hồ. Khi đã tám mươi tuổi, Ngài cũng chỉ ngủ vài tiếng mỗi đêm. Đức Phật ngủ trong trạng thái bình an, không hề có mộng, vì vậy, dù chỉ hai tiếng đồng hồ, vẫn đủ sức khoẻ để làm Phật sự cho hai mươi hai giờ còn lại. Ngài thuyết pháp cho chư Thiên, Bồ-tát, chúng sinh ở hành tinh khác và loài người, giải quyết các vấn đề khúc mắc trong nội bộ Tăng lữ. Nếu ta nhìn đức Phật dưới góc độ nhân vật lịch sử thì Ngài làm việc quá nhiều, nhưng chưa bao giờ bị rơi vào trạng thái căng thẳng, quá tải như ta bây giờ. Đức Phật luôn sống trong trạng thái hành xả hoàn toàn. Tức là làm nhiều việc, nhưng không dính mắc vào việc gì, không tạo điều kiện để cảm xúc bám vào việc đang làm.

Ta biết rằng, vận mệnh con người có thể thay đổi nhiều lần. Khái niệm lâm chung trong trường hợp mong muốn được chết của người tự tử không giống như giờ phút cuối của người chết lâm sàng. Không làm chủ được đời sống, khi đối diện cái chết, thái độ tiêu cực dẫn dắt ta vào cảnh giới xấu.

TIỂU TỰ DO MÊ TÍN

Năm 1998, có một Phật tử đến thăm chúng tôi tại chùa Giác Ngộ, sau nhiều năm định cư tại Hoa Kỳ. Năm ấy, bà đã tám mươi tuổi. Bà có người con xuất gia là huynh đệ với

chúng tôi. Lúc con bà xuất gia, bà vô cùng khổ đau và chán chường. Có người hỏi: “Con đi xuất gia học Phật tại sao bà lại chán chường như vậy?” Bà nói: “Tôi buồn chán không phải chuyện con tôi đi xuất gia học Phật, mà có người nói, tháng bảy này tôi sẽ chết, tôi đã chuẩn bị mọi thứ sẵn sàng, nhưng trong lòng rất buồn rầu, chán nản, vì mình còn khỏe mạnh và có trách nhiệm với con cháu mà chết thì uổng lắm.” Nhìn bà, tôi thấy bà đang bị ảo giác, khổ đau, lo sợ cái chết vô cùng lớn. Những ảo giác về cái sắp bị chết diễn ra trong bà như một sự thật hiện hữu.

Tôi dùng phương tiện, bảo bà đưa bàn tay ra cho tôi xem mệnh đạo của bà như thế nào. Vì tôi có học môn xem chỉ tay bên Ấn Độ. Xem xong, tôi cười nói với bà rằng bà có thể sống đến trên chín mươi lăm tuổi. Lúc ấy, ánh mắt bà sáng lên đầy hạnh phúc, nói: “Thiệt hả thầy?” Tôi cười vui và nói tiếp, bà còn có cặp chân mày dài như tiên nhơn, đầu tóc trắng phau, đây là những tướng tuổi thọ, không có gì phải lo. Tôi khẳng định một lần nữa là bà sống không dưới chín mươi lăm tuổi. Bà mừng rỡ vô cùng. Đến nay đã mười năm, bà vẫn còn khỏe.

Đôi khi ảo giác về cái chết làm cho ta tưởng rằng đời ta đến đây là hết, rồi ta không chuẩn bị gì, cứ thả vận mệnh như lục bình trôi, lệ thuộc vào con nước thủy triều lên xuống, mặc cho nó trôi thế nào thì trôi. Suy nghĩ như vậy, nhiều người phó mặc đời mình vào những trò mê tín dị đoan, tử vi, tướng số, hay của sao chiếu mạng v.v... Dựa vào những điều ấy, vô tình ta đã đánh mất đi tám phần mười giá trị hạnh phúc trong hiện tại. Ta nên tâm niệm cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, với bất kỳ ai, dù già hay trẻ, để không còn sợ hãi nữa.

Hình ảnh “*thần chết*” đức Phật đưa ra là một ẩn dụ. Ẩn dụ này như một cơn gió thổi qua. Tính chất của gió là lưu động, có mặt ở khắp mọi nơi. Đôi lúc thấy trời trong, nắng gắt, cây

cối lặng yên, tưởng chừng như không có gió, nhưng sự lưu động của không khí luôn diễn ra không hề đứng yên. Khi cơn gió thần chết thổi qua, nếu ta là chiếc lá vàng (tuổi già) thì chiếc lá sẽ rơi rụng dễ hơn, nhanh hơn. Nếu ta là chiếc lá xanh (tuổi trẻ) thì nó rơi rụng chậm hơn. Đã là chiếc lá thì phải rụng, có điều là rụng trước hay rụng sau mà thôi. Yếu tố rụng rơi của chiếc lá lệ thuộc vào tiềm năng sống của cây dưới tác động của môi trường, hoàn cảnh, điều kiện xung quanh nơi cây. Ta phải biết chấp nhận cái chết đến với ta như sự rụng rơi của chiếc lá trong cơn gió thổi vậy.

Hiểu được qui luật tất yếu của tự nhiên, ta không hề sợ hãi cái chết diễn ra, vì chết là một quy luật, một sự thật, một thực tại. Cái chết, theo quan niệm của đạo Phật chỉ là một cách thay cũ, đổi mới hay hết trang này ta sang trang khác mà thôi. Hiểu được như vậy, ta sẽ sống an lạc, thanh thoi trong đời này, không lo sợ, không bị cái chết chinh phục và chi phối

ĐỐI VẬN MỆNH BẰNG TÌNH THƯƠNG

Tuổi già là giai đoạn dễ đi vào trạng thái vô vị và cô đơn. Những người già mang nặng trạng thái ấy thường dễ dẫn đến cái chết sớm hơn. Nhất là những người sống trong nền văn hóa Âu - Mỹ. Lúc còn nhỏ, họ đã được nuôi dưỡng, chăm sóc bằng nền văn hoá tự do, với chất riêng tư, và đề cao cái “Tôi” Thế giới riêng tư này được sự bảo vệ của luật pháp. Nếu ai đụng chạm vào cái riêng tư ấy có thể bị thưa kiện. Vì thế, bản ngã được nuôi lớn rất nhanh, rất cơ hữu. Từ đó, khi cha mẹ đến tuổi già yếu, con cái được quyền bỏ quên cha mẹ. Họ nghĩ rằng, giữa họ và cha mẹ không nhất thiết phải có trách nhiệm về đạo đức, hay mối quan hệ thiêng liêng. Hệ thống luật pháp ở xứ sở này cho phép họ suy nghĩ như vậy.

Ở Mỹ, một số người già được con cháu gửi vào các trung tâm dưỡng lão, bởi con cháu còn làm việc, không có thời giờ

chăm sóc. Những người già này dễ bị ức chế cảm xúc. Họ cho rằng, mình là người bất hạnh, con cái không hiếu thảo, bỏ rơi, phải ăn nhờ, ở đậu, đơn côi, cô quạnh. Có không ít người đã không chịu nổi hoàn cảnh sống như vậy, nên tiến trình dẫn đến cái chết diễn ra sớm hơn. Có người quan niệm rằng, mình đã từng sống vui vẻ với bạn bè, người thân, bây giờ phải sống thui thủi một mình, không người quan tâm, thỉnh thoảng mới có một vài đoàn từ thiện xa lạ đến thăm qua loa rồi ra về, hoặc có người đến chăm sóc để quay phim, chụp ảnh làm tư liệu phát động chương trình từ thiện.

Những người nhạy cảm xúc thì nỗi buồn tủi xuất hiện rất lớn, cho dù được thăm một cách chân tình. Có người già nghĩ rằng, họ sống ở đây như gánh nặng cho xã hội, không ai thương tưởng chân tình với họ. Cho nên, khi có người đến thăm viếng, tặng quà, họ xem đó là một sự xúc phạm bản ngã.

Cứ khoảng nửa tháng hay mỗi tháng, ta nên có một lần đến các bệnh viện để thăm hay giúp đỡ, và chứng kiến, để cảm nhận nỗi khổ, niềm đau của cuộc đời. Khi đứng trước những cảnh khổ đau của người bệnh, truyền thông từ bi sẽ có mặt, giữa họ và ta tạo ra sự cảm thông. Là người ai cũng có nhu cầu cảm xúc cần được bảo vệ, chăm sóc. Do đó, sự thiết lập công đức trong trường hợp này là tiến trình nhân quả của tâm, không khác gì làm từ thiện với tâm buông xả và thái độ vô ngã, vị tha.

Nếu làm từ thiện không xuất phát từ tấm lòng từ bi, vô ngã, vị tha thì các công đức sẽ không có mặt. Bồ thí cầu danh tạo ra lòng tự hào, sự hãnh diện của bản ngã. Do vậy, ta càng dần thân với thái độ này thì càng xa đạo nhiều hơn. Các Tổ xưa kia khuyên người làm Phật sự nên nhớ rằng, khi làm Phật sự mà thiếu lòng từ bi và tuệ giác thì các việc đó trở thành ma sự.

Khi đến với người bệnh, dù già hay trẻ, ta nên hiểu họ là người cần sự sống, cần được tôn trọng, cần chăm sóc và

yêu thương. Đến với họ với tất cả tấm lòng thì chất liệu của lòng từ bi sẽ được thiết lập trực tuyến giữa mình với người. Mặc dù mắt họ không nhìn thấy, tai không còn nghe, nhưng truyền thông của lòng từ bi vẫn được thiết lập, nỗi khổ, niềm đau trong họ được lắng dịu, vơi đi. Đến với họ bằng tình thần như vậy thì chất liệu hạnh phúc trong họ sẽ có mặt, họ cảm thấy mình không cô đơn hay bị hắt hủi, giá trị cuộc đời chưa phải chấm hết, mà còn có giá trị tình người. Nếu ta có lòng kiên nhẫn, hãy đến bên cạnh họ tâm sự, chia sẻ, để họ có cơ hội thổ lộ những ẩn uất trong lòng, lúc ấy nỗi khổ niềm đau trong họ sẽ được phóng thích, không còn sân hận, sầu vương. Sự đổi mới dòng cảm xúc này sẽ thay đổi vận mệnh của họ.

Khi nỗi khổ niềm đau đã được phóng thích thì tuổi thọ được tăng lên và họ sống có ý nghĩa hơn. Chuẩn bị cái chết theo lối suy nghĩ tiêu cực rằng tôi sẽ chết, tôi ngưng làm việc, tôi dành thời gian lạy Phật, tụng kinh, bái sám mỗi ngày, để tôi chết được nhẹ nhàng và thanh thản. Cứ để cái chết diễn ra theo qui luật nhân quả về tuổi thọ. Chỉ cần thiết lập chất liệu từ bi, giữa ta và người, không thông qua phong tục tập quán, để cho mỗi hành động dẫn thân tạo ra tiến trình thay đổi vận mệnh, đôi lúc sự thay đổi ta không thể ngờ được.

Thậm chí, người khác tôn giáo với ta bất đồng ngôn ngữ, ta đến với họ bằng tình thương thì sự truyền thông vẫn được thiết lập. Ngôn ngữ của tâm không bị hạn chế bởi không gian vật lý và các giác quan. Cái thấy, nghe, sự hiểu biết diễn ra trong tình huống này là sự linh cảm với nhau. Chỉ cần mở rộng tấm lòng ra là giao cảm được thiết lập. Đạo Phật có câu: “*cảm ứng đạo giao nan tư nghĩ*”. Ta không nên hiểu “*cảm ứng đạo giao*” dưới chủ nghĩa thần bí. Khi ta thành khẩn cầu nguyện thì Bồ-tát có mặt, giải quyết những bế tắc, và ta sống với sự mẫu nhiệm của tần số tâm linh có nhiều khả năng chuyển hoá.

HẠNH PHÚC NHỜ QUÁN TƯỚNG

Phương pháp quán tướng là tiến trình thay thế nội dung vật lý của cái chết, với những phản ứng bề tặc và dẫn đến cảnh giới sống rộng mở hơn, với nhiều giá trị hạnh phúc, an lành.

Dù quán chiếu liên tưởng là phương pháp tích cực, nếu thiếu nghệ thuật quán chiếu, ta dễ bị rơi vào ảo giác. Quán và tưởng khác nhau ở chỗ: quán nuôi lớn tuệ giác, tưởng nuôi lớn cảm xúc và ý niệm hóa.

Tiến trình của ý niệm hoá (tưởng) có thể bị sai lầm do đánh giá sai dữ liệu của cảm xúc giác quan và nhận thức. Không để vọng tưởng trưởng thành trong hành giả. Khi nói về các loại ma liên hệ cảm xúc (tưởng ấm ma), đức Phật khẳng định trong kinh *Lăng Nghiêm* rằng đó là loại ma nguy hiểm nhất.

Dựa vào nội dung của ma tưởng, ta có thể nói rằng, các cảm giác trong giai đoạn cuối cuộc đời đều liên hệ tưởng đến ánh sáng. Trong nền văn hoá Tây Tạng, màu sáng là màu biểu trưng của tuệ giác và tâm linh cao thượng, còn màu tối là màu hắc ám và cảm xúc khổ đau. Có người sau một thời gian tu tập, thấy ánh sáng, đã giữ lại tưởng về ánh sáng ấy và cho rằng, ta tu đạt đến trạng thái tâm linh cao cấp. Theo kinh *Thủ Lăng Nghiêm*, người ấy đang bị ma tưởng tác động và chi phối.

Hành giả phải biết vượt lên trên cảm xúc của tưởng, dù tưởng là được đức Phật xoa đầu tiếp nhận, hay thấy mình thân cận với đức Phật, giống như hình ảnh Xa-nặc với Ngài v.v... Tưởng chỉ là ảo giác, chứ không phải sự thật. Phật giáo không cho phép ta suy nghĩ hay bám theo các trạng thái do tưởng tạo ra.

Khi còn là Thái tử Tất-đạt-đa, Thế Tôn không quan liêu như chủ nghĩa giai cấp của Ấn Độ lúc bấy giờ. Nếu quan liêu thì Ngài đã không xuất gia. Hơn nữa, ngựa Kiền-trắc đâu đủ sức kéo ở

đuôi một người khỏe mạnh, lực lưỡng như Xa-nặc. Các nghệ nhân đã tạo những bức tranh không đúng về đức Phật.

Sự biến dạng của tượng đi từ hình ảnh này sang hình ảnh khác liên tục. Tính chất giống nhau của nó là lệ thuộc, bám víu, trì nín cái gì đó về phía ta bằng cách mong cầu tha lực, ban dần lên thân phận hẩm hiu của con người. Những phản ứng của tượng đều là ảo giác.

Đối diện với cái chết ta phải giữ tâm thật an lạc. Nếu là hành giả của thiền tứ niệm xứ, ta phải quan sát dòng chảy của tâm và các phản ứng khác nhau của nó như: tâm thiện, tâm ác, tâm vọng, tâm chơn, tâm tích cực, tâm tiêu cực, tâm hạnh phúc, tâm khổ đau v.v... Ta phải nhìn cho được dòng chảy của tâm với nhiều hình ảnh khác nhau và không dùng ý thức để chặn đứng nó lại, bởi vì nếu dùng cưỡng lực, nó sẽ tạo ra sự đối kháng làm cho nỗi khổ niềm đau gia tăng. Nhờ tri vọng ta biết rằng tâm đang bị vọng tưởng. Đây là phần quan trọng của thiền “*Tứ Niệm Xứ*”.

Ở đây, chúng tôi xin lưu ý, ta nên đổi giới từ “*trên*” trong “*quán tâm trên thân*”, hay “*quán tâm trong tâm*” bằng giới từ “*như là*”. Bởi vì khái niệm “*trên*” và “*trong*” hoàn toàn vô nghĩa. Nếu ta nói rằng tâm trên tâm là ta đang tạo ra sự ức chế: tâm ác đang phủ trùm trên tâm thiện, hay ta dùng cưỡng lực của tâm thiện để khống chế tâm ác. Cưỡng lực không tạo ra sự tĩnh tại trong tiến trình tu tập của hành giả. Còn khi nói quán tâm trong tâm thì ta đang bị vật lý giam hãm, bởi có cái trong và cái ngoài. Cái trong phải là cái nội hàm lớn, và cái được chứa đựng bên trong nó có ngoại diện nhỏ hơn để nội hàm đủ sức phủ trùm.

Đức Phật dùng khái niệm “*như là*” hay “*chỉ là*”. Quán tâm như là tâm. Quán cảm xúc như là cảm xúc. Quán xác thân chỉ là xác thân. Quán các ý niệm được thu hình, sao chụp từ các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý chỉ là tiến trình của ý niệm hóa.

Dùng từ “*chỉ là*” hay chỉ đơn thuần “*là*” có nghĩa tích cực, bởi vì nó làm cho dòng cảm xúc chảy trên hiện tại. Nếu ta khoanh vùng nhận thức trong hiện tại thì sự nuối tiếc, nỗi khổ đau ở quá khứ không còn nữa. Môi trường tạo ra nuối tiếc cũng không có cơ hội để sống lại trong hành giả. Lúc đó, trạng thái mơ tưởng trong tương lai sẽ không có mặt.

Khi có sự nuối tiếc thì vọng tưởng cũng được thiết lập. Nếu ta đã thỏa mãn, an lành, vững chãi thì nuối tiếc không có mặt. Nuối tiếc thuộc về quá khứ, mơ tưởng thuộc về tương lai. Ta nên khoanh vùng dòng chảy của tâm trong mấu chốt của hiện tại như là tâm. Lúc ấy không có phản ứng nào có thể chinh phục, dẫn đạo, ảnh hưởng tiến trình sống chết của con người. Do đó, tôi đề nghị ta nên hiểu từ “*trong*”, từ “*trên*” trở thành từ “*như là*”. Đó là triết lý của Phật giáo Nam tông.

Phật giáo Đại thừa thường dùng những từ như: “*chân như*”, “*thực tướng*” để mô tả sự tiếp xúc của giác quan với đối tượng theo cách vùng ý thức phân biệt bản ngã hay vị kỷ trung tâm không hành hoạt, nhờ đó thiết lập chất liệu tuệ giác qua nhận thức trong tiến trình sống. Mặc dù thuật ngữ khác biệt, nhưng triết lý chỉ là một mà thôi.

Theo đức Phật, con người và bậc thánh khác nhau chủ yếu là ở cấp độ chuyển hóa cảm xúc, tình cảm và nhận thức.

Thứ nhất, cảm xúc thường làm cho con người bịn rịn, đánh mất lý trí, sống theo quán tính và sự trương phình của bản ngã, do sự chiêu dụ, tán đồng tạo ra liên minh. Con người, khi đã lao vào trận bão của cảm xúc sẽ rơi vào trạng thái rối rắm như bát quái trận đồ khó tìm ra lối thoát.

Thứ hai, tình cảm ủy mị và phạm tục có khả năng tạo ra sự vướng lụy và chìm sâu trong khổ đau. Tăng cảm tính có vị trí thấp trong tiến trình chuyển hoá tâm linh.

Thứ ba, cấp độ nhận thức. Đây là tiến trình đã chuyển hoá được dòng cảm xúc, vượt lên trên các giới hạn tính dục, tạo ra nhiều giá trị, ý nghĩa trong cuộc đời, sống với thái độ tri túc, giàu lòng vị tha, có chất liệu dẫn thân phục vụ và sống một cách an nhiên tự tại. Thí dụ, giới văn sĩ thường vui sống với thân phận người nghèo khó nhưng thanh cao; các khoa học gia khi say mê nghiên cứu khoa học không màng đến hoạt động tính dục. Những người sống ở mức độ đó vẫn bị nổi khổ, niềm đau chinh phục, bởi vì nhận thức có tốt, có xấu.

Muốn được hoàn toàn tốt, ta phải chuyển hoá nhận thức trở thành tuệ giác. Tuệ giác dẫn đạo con người trong mọi tình huống khác nhau, trong mọi biến cố cuộc đời về hướng an lạc và luôn đứng về liên minh của hạnh phúc. Tiến trình hạnh phúc từ tuệ giác không bị gián đoạn, không bị ảnh hưởng bởi những lời thị phi, chỉ trích. Tiến trình tuệ giác là tần số tâm linh cao ở con người. Khi đối diện với cuộc đời, dù trẻ hay già, ta hãy tạo cho mình cách sống với những tần số tuệ giác. Tần số tuệ giác là chất dẫn đạo, đem lại nhiều giá trị hạnh phúc và an vui trong cuộc đời.

GẶP TAM BẢO TRƯỚC KHI CHẾT

Có câu chuyện liên hệ đến cái chết tạo ra biến cố thay đổi vận mệnh con người, được ghi nhận trong kinh *Tương Ưng*.

Tỳ kheo Bahiya là người thể hiện được chân lý trong kinh điển Páli, đặc biệt là kinh *Tương Ưng Bộ*. Trong kinh nói rằng: *“Hãy quán các giác quan thấy, nghe, ngửi, biết, chỉ đơn thuần là thấy, nghe, ngửi, biết mà thôi.”* Tức là ta không dán nhãn giá trị lên cái thấy, nghe, ngửi, biết theo một cách thể hoặc liên minh, hoặc kháng cự, hoặc thuận theo, hoặc đối nghịch, hoặc nắm giữ, hoặc loại trừ, hoặc tiến tới hoặc thụt lùi. Tất cả những phản ứng đó đều là phàm tính của con người.

Bahiya là một thương gia nổi tiếng thời đức Phật, thành công trong kinh doanh xuất khẩu gỗ. Ông tổ chức khai thác, vận chuyển các loại gỗ quý vượt đại dương bán ra nước ngoài. Qua bảy lần xuất khẩu thành công, ông trở thành một nhà doanh thương giàu có tầm cỡ.

Theo văn hoá Ấn Độ, con số 8 là kiết tường (an lành), con số 7 là trợn vện. Ông xuất khẩu thành công được 7 chuyến, hy vọng rằng chuyến thứ 8 là chuyến kiết tường. Và sau chuyến thứ 8, ông giải nghệ.

Bất hạnh thay cho chuyến hàng mang con số 8 định mệnh. Thuyền chở gỗ của ông ra khơi gặp sóng to, gió lớn, bị lật. Tất cả hàng hoá, thủy thủ, tài công đều bị nhấn chìm giữa biển sâu. Riêng ông may mắn thoát chết nhờ bám được một khúc gỗ khô, lênh đênh trên biển nhiều ngày, sóng đánh tới tấp, tuột hết áo quần. Cuối cùng, ông trôi dạt vào bờ, bị ngắt xiu. Từ đó, ông sống không mảnh áo che thân, dân chúng địa phương đặt cho ông biệt hiệu “*người mặc áo không khi*”. Chính danh hiệu đó mà ông nổi tiếng được mọi người kính trọng.

Bởi trong truyền thống tâm linh của Ấn Độ bấy giờ, có phái Kỳ-na giáo chủ trương hỏa thiêu. Khi thấy một người hỏa thiêu từ ngoài biển trôi dạt vào, người ta tưởng ông là đạo sĩ Kỳ-na giáo, cho nên mọi người cung kính và trọng vọng. Riêng ông, khi may mắn được thoát chết một cách hy hữu, ông cho rằng mình là người được sinh ra lần thứ hai.

Sau sự cố này, ông nhận thấy tất cả tiền bạc, ngọc ngà, châu báu không còn ý nghĩa gì đối với ông. Từ đó, ông sống như giống như một đạo sĩ Kỳ-na thật, rày đây, mai đó, nhận sự cúng dường của quần chúng. Người ta đồn đãi với nhau rằng ông Bahiya là đạo sĩ hoàn toàn giác ngộ rồi. Nghe vậy, ông mừng rỡ trong lòng và cho rằng mình đã thành công. Cái bản ngã đó làm cho ông cảm thấy rắc rối trong lòng, nhất là khi đối diện với

chính mình. Ông cảm thấy nỗi sợ hãi, cô đơn đang khổng chế, sự thất bại trong chuyến thương thuyền đó vẫn còn in lại dấu ấn nặng nề trong lòng ông. Nghi tình này làm cho ông không có giá trị thật khi được mọi người ca tụng.

Một hôm, ông gặp một người trong dòng tộc đã chết từ lâu, do tạo nhiều phước đức, nên sau khi chết được sanh lên cõi trời (tạm gọi người ngoài hành tinh). Người Thiên này thấy thương cho tình cảnh của ông, nên vận dụng thần thông báo cho ông biết, ông chưa phải là bậc Thánh hay giác ngộ, đồng thời mách chỉ cho ông có một bậc giác ngộ hiện đang ở gần, hãy đến Bồ đề đạo tràng gặp Thế Tôn. Vâng lời, ông đến Bồ Đề đạo tràng, tại đây, Như Lai cho ông biết, giá trị tâm linh mà ông đạt được còn thấp, nếu không tiếp tục tu trí tuệ thì cuộc đời tu hạnh lỏa thể của ông không có giá trị. Nghe xong, ông chợt thức tỉnh và nghi tình trỗi dậy. Sự đấu tranh nội tại trong ông bắt đầu diễn ra, một bên là tiếp tục sống theo cái danh hiệu bậc Thánh để được nhiều người tôn kính, cung phụng; một bên là từ bỏ tất cả, làm người học trò của bậc đạo sư giác ngộ hoàn toàn.

Sau một thời gian trầm trở, ông quyết định đến với Thế Tôn. Ông nghĩ rằng, nếu mình thật sự chứng đắc, nay làm đệ tử bậc giác ngộ cũng không làm mình giảm đi giá trị. Còn nếu mình thực sự chưa chứng đắc thì mình sẽ nhận được những hạt giống tuệ giác từ Như Lai Thế Tôn. Ông mạnh dạng khởi đi từ những nghi tình để tìm kiếm cho mình một giải pháp có giá trị thực sự. Lúc ông đến xin làm đệ tử, Thế Tôn đang đi khát thực, thể hiện sự vững chãi, thanh thoi, an lạc trong mỗi bước chân, tạo giá trị đạo đức cao đẹp của một người buông xả hoàn toàn. Chỉ cần nhìn thấy trạng thái an lạc tĩnh tại của Như Lai trong những bước chân, nhiều người đã phát tâm xuất gia theo Tăng đoàn để tìm cầu trạng thái như vậy.

Bahiya đến đứng bên vệ đường chờ đức Phật đi ngang qua, quỳ xuống thưa rằng:

- Bạch tôn giả Gotama, tôi nghe Ngài là bậc giác ngộ, tôi rất mong được nghe Ngài thuyết pháp. Nếu được Ngài hoan hỷ thuyết pháp, tôi là người hạnh phúc nhất trên cuộc đời.

Thế Tôn dừng chân nói lời từ tốn:

- Đây là giờ Như Lai hành khát, không thể thuyết pháp, sau khi dùng cơm xong, Như Lai sẽ thuyết pháp, mời ông đến nghe.

Rồi Như Lai tiếp tục cất bước thành thoi.

Bahiya lại bước nhanh đến trước mặt Như Lai, quỳ xuống, tiếp tục bạch rằng:

- Bạch Thế Tôn, xin ngài hãy nói pháp cho con nghe, biết đâu Ngài sẽ không còn cơ hội để nói pháp, một vài giờ nữa Ngài qua đời thì sao, hoặc biết đâu con không có cơ hội để nghe pháp, vì có thể vài phút sau, con sẽ qua đời. Cúi xin Ngài nói pháp cho con nghe ngay bây giờ.”

Thế Tôn mỉm cười cùng Tăng đoàn ngồi xuống bên đường, rồi thuyết giảng cho Bahiya bài kinh ngắn:

- Này Bahiya! Hãy quan niệm rằng, cái thấy của mắt, cái nghe của tai, cái ngửi mùi của mũi, cái vị của lưỡi, cái cảm giác của sự xúc chạm thân, và ý niệm hoá trong tâm chỉ đơn thuần là kiến văn giác tri. Nếu ông quán được tiến trình thấy, nghe, hiểu, biết là một tiến trình đơn thuần, không có phản ứng thuận, nghịch, thì ông đã cắt đứt được dòng sanh tử ở hiện tại đã vượt ra ba cõi, không tái sanh trong tương lai. Ông đang sống trong biển pháp an lạc, có tàng che của chánh pháp. Ông là hành giả của Thánh hạnh, là A-la-hán.

Nghe đức Phật dạy, Bahiya cảm thấy cái danh vọng chúng

đắc bậc Thánh, mà mọi người ca tụng, tán dương tan biến theo mây khói. Tiếp thu bài pháp ngắn của Như Lai, ông như được sống lại một lần nữa. Bài pháp đã thay đổi vận mệnh ông trở thành một vị giác ngộ thực sự. Lúc này, trong lòng ông tràn đầy hạnh phúc, ông cung kính đánh lễ tạ ơn Như Lai, cáo lời từ giả. Trên đường về nhà, Bahiya không may bị con bò đang gặm cỏ bên đường xông ra húc chết.

Buổi chiều, trên đường khất thực trở về, Như Lai và Tăng đoàn nhìn thấy thi thể Bahiya nằm bên vệ đường. Như Lai cùng Tăng đoàn quán niệm lòng từ bi trải trên thân xác của ông, mong rằng những hạt giống sát sanh vô tình hay cố ý được chuyển hóa, tháo gỡ nỗi khổ, niềm đau trong cuộc đời.

Lúc ấy, Thế Tôn nói với các vị Tỳ kheo: *“Này các Tỳ kheo! Các ông hãy an vui nhìn gương mặt của Bahiya, các ông sẽ biết chắc chắn rằng Bahiya đã được tái sanh về Thế giới an lành.”*

Trong bài kinh đó, không nghe đức Phật đề cập tới cảnh giới Tây Phương của đức Phật A-Di-Đà, không nghe nói đến cảnh giới Đông phương của đức Phật Dược Sư, cảnh giới Tỳ-lô-giá-na của đức Đại Nhật Như Lai. Ngài chỉ nói chung *“Thế giới an lành”*.

Thế giới an lành này được hiểu với nhiều nghĩa khác nhau. Nếu có nguyện vọng sanh về thế giới của loài người, ta sẽ được sanh ra trong một gia đình mộ đạo, đầy đủ điều kiện, để có cơ hội đến với Phật pháp, đầy đủ phạm hạnh, làm lợi lạc quần sinh hoặc cao cả hơn, có được tình thương rộng lớn như các vị Bồ-tát Đại thừa tái sanh vào thế giới naga quý (không vì nghiệp lực mà vì sự dẫn thân) để tháo gỡ vết hằn của sự bồn xồn, tham lam, nuôi tiếc dục lạc thế gian giúp cho các vong hồn sớm được siêu sanh thoát hoá.

Bản chất của các cảnh giới hiện hữu không nói lên được

nó là an vui hay khổ đau, tốt hay xấu. Cách thức sống của con người thể hiện các điều đó trong cuộc đời. Hành động tạo ra sự an lành hay khổ đau.

Ta được sanh ra trong đời này do chạy theo sức đẩy của nghiệp. Ta như chiếc hỏa tiễn nằm trên bệ phóng nghiệp lực, ta bị cái bệ phóng đẩy vào quỹ đạo, cách ly khỏi sức hút của nghiệp thức, và theo đó có trong tiến trình sanh tử. Do đó, ta bị tái sanh theo một quỹ đạo không do ta đặt ra. Những người sống với hạnh lành, hay chúng được đạo quả sẽ là những chiếc hỏa tiễn nằm trên bệ phóng theo sự điều khiển của con chip được lập trình sẵn. Đó là con chip của tuệ giác và lòng từ bi. không tạo được con chip tuệ giác thì cảnh giới tái sanh đều theo sức đẩy của nghiệp. Nghiệp xô ta vào đâu, ta phải vào đấy, phải tuân theo tiến trình của khổ đau và sự bế tắc.

Khi quán “*kiến văn giác tri*” chỉ đơn thuần là “*kiến văn giác tri*”. Ta thực tập cách sống tách rời nỗi khổ niềm đau khỏi tâm sanh tử. Sự chuyển hóa sẽ có mặt khi ta nhìn mọi sự vật chỉ đơn thuần là một thực tại đang diễn ra, không cho dòng cảm xúc, ý thức, và Mạt-na chấp trước can thiệp. Ta có thể ứng dụng tinh thần của bài kinh này, thiết lập thế giới Tịnh độ ngay trong đời hiện tại. Nhờ đó, ta có khả năng sống an lạc, hạnh phúc trong hiện tại, trong tương lai ta sẽ được sanh về thế giới hoàn toàn an lạc.

TỊNH ĐỘ VẬT LÝ VÀ TÂM LINH

Tịnh độ là thế giới vật lý có thực. Nếu ta chọn thế giới đó là Tây phương Cực Lạc, để sau khi chết được về thì cũng đáng quý. Quan trọng là ta cần hưởng cực lạc trong đời sống hiện tại suốt mấy mươi năm có mặt ở Ta-bà. Cứ cho rằng “*Ta-bà khổ, Cực Lạc vui*” là ta đang rơi vào mặc cảm tự ti với thân phận con người. mặc cảm tự ti là tâm lý “*ti liệt mạng*” làm cho ta sống với hiện tại mà bỏ quên hiện tại, bị lôi cuốn vào một

tương lai xa xôi nào đó. Sự lôi cuốn đó là chất an thần, có khả năng tạo ra lực trấn an ta khi nghĩ tới cảnh giới đó. Thực tế, ta đang trả một giá đắt là hy sinh đời hiện tại để có được an vui, hạnh phúc trong đời sống kiếp sau.

Tiếp cận Tịnh độ theo nghĩa đen là biến đức Phật thành vị Thần linh, biến thế giới Tịnh Độ thành thế giới vật lý. Do đó, ta cần hiểu nó dưới góc độ tâm thức đã chuyển hóa.

Cũng như Bahiya chỉ quán tưởng trong vài phút, quán tưởng tâm chỉ đơn thuần là tâm, quán cảm xúc chỉ đơn thuần là cảm xúc, ý niệm chỉ đơn thuần là ý niệm, không để cho bất cứ tâm lý tiêu cực nào can thiệp vào dòng chảy hiện hữu. Lúc đó, sự hiện hữu nhất tâm bất loạn chính là Tịnh độ. Ta có thể thiết lập Tịnh độ ở mọi nơi trong cuộc đời này. Cực Lạc quốc đó là thế giới an lành, hạnh phúc hiện tiền.

Thế giới an lành trong đời Bahiya được thể hiện ra từ gương mặt an lành của ông lúc chết. Thông qua cái chết an lành, ta có tiến trình tái sinh an lành, cảnh giới tái sinh của sự an vui. Ta có thể quan sát và thấy rõ những biểu đạt đó trên gương mặt của con người chết. Khi cau có, dù có học thuật giao tiếp tinh vi, người ta vẫn thấy được gương mặt đang không vui của ta. Tâm ta đang vui hay đang khổ vẫn lộ ra ánh mắt, nụ cười, dáng đi, cử chỉ ... Chỉ cần quan sát những điểm trên là ta có thể biết được cảm xúc của người, khổ hay vui. Với nhãn quan bình thường, ta cũng thấy được điều đó, huống chi là người có tuệ giác thấy rõ cuộc sống hiện tại.

Vì vậy, thay đổi vận mệnh trong lúc lâm chung là nhu cầu lớn, thiếu nó ta sẽ đánh mất nhiều giá trị trong hiện tại, ảnh hưởng đến đời sống tương lai.

Nói như vậy, không có nghĩa là tôi không tán đồng pháp môn Tịnh độ và không cho rằng thế giới Tịnh độ là thế giới của

tâm linh. Tôi vẫn đang tu theo pháp môn Tịnh độ. Tôi muốn đề nghị, ngoài việc đạt được toại nguyện sinh về thế giới Tịnh độ vật lý, ta cần thực tập và đạt được Tịnh độ tâm linh.

Nếu muốn có thế giới Tịnh độ vật lý trong tương lai mà không gieo trồng hạt giống Tịnh độ tâm linh trong hiện tại thì ta khó đạt được. Vì vậy, yêu cầu cần và đủ là sự tu tập theo nhân quả tương thích.

Tịnh độ tâm linh là yêu cầu “cần” tức là “nhân” tu tập cần thiết. Tịnh độ vật lý là thế giới của quả, là tiến trình sau khi ta hành trì và thiết lập sự an lạc tĩnh tại trong giờ phút hiện tại. Thiếu điều kiện tu tập tâm linh cần thiết mà muốn được tái sinh về Cực Lạc thì rõ ràng ta đang biến thế giới Tây phương thành thế giới Ta-bà. Nếu ai cũng đời nghiệp vãng sanh, mang hạt giống tội lỗi mà sinh về cảnh giới của đức Phật A-di-đà thì chắc chắn không chóng thì chầy, các cư dân thánh giả tại đây cũng phải lánh nạn.

Trong kinh A-di-đà, đức Phật nói rất rõ, vãng sanh là tiến trình của tự lực. Chẳng hạn cư dân Tịnh độ mỗi sáng đi rải các hoa công đức, đạo đức, dẫn thân phục vụ trên tinh thần vô ngã, vị tha, khắp mười phương. Vậy những ai không có thái độ dẫn thân, thì đừng mong được sanh về Tây phương. Đức Phật cũng dạy, phải biết tiết kiệm công đức, không phung phí, sau khi làm xong các công đức, trở về nước ăn cơm đạm bạc, thiện hành từng bước thành thoi... Những ai lười lao động, muốn hưởng thụ, cũng không mong gì được sanh về cảnh giới Tây phương cực lạc. Đây là tiến trình tự lực.

Lại thêm quán tưởng về Thế giới Tây phương có đủ vàng, châu báu, ngọc ngà, san hô, hổ phách, lưu ly v.v... không phải là thứ để ta sinh lòng tham. Nếu mê những thứ ấy mà muốn sanh về Tây phương Cực lạc, thì quốc độ đó không còn là cực lạc nữa, vì ở đó làm sao tránh khỏi sự tham lam, tranh chấp,

khổ đau. Kinh cũng cho ta biết thế giới ấy có suối chảy, thông reo, chim hót líu lo như những pháp âm vi diệu. Đến xứ sở ấy, ta sẽ giật mình bởi sự khổ không hề có mặt, khái niệm khổ cũng không hề có trong tâm niệm, hưởng hồ là có thật. Ở đó cũng có cây xanh, chim chóc, nhà cửa, cung điện, gió thoảng, khác gì thế giới Ta-bà của chúng ta. Nó khác nhau ở chỗ là ta biết dụng tâm quán chiếu, nếu không quán chiếu thì ở đó cũng như thế giới Ta-bà của ta mà thôi.

Như vậy, muốn có Tây phương Cực Lạc với ý nghĩa tâm linh thì ta phải quán chiếu những tiếp xúc hàng ngày qua tai, mắt, mũi, miệng, thân và sự có mặt trong cuộc đời này là những pháp âm. Muốn được vậy ta phải tu tập và hành trì. Đây không phải tha lực, mà hoàn toàn là tự lực. Trong kinh có câu: *“Bất khả dĩ thiếu thiện căn, phước đức, nhân duyên đắc sanh bỉ quốc”*. Nghĩa là không thể lấy căn lành không tham sân si nhỏ nhỏ, phước báu nhỏ nhỏ, không gian thiện nhỏ nhỏ mà được sanh về Tây Phương Cực Lạc.

Cách nói: *“Niệm Phật một câu phước sanh vô lượng, lễ Phật một lay tội diệt hà sa”* chỉ là lời khuyến tấn để tạo niềm tin cho người tu hành. Nếu tin đó là sự thật thì vĩnh viễn ta sẽ mãi quần quanh cõi Ta-bà. Tôi cam đoan rằng, không có tha lực trong kinh *A-di-đà*, bản kinh dạy rõ về cách quán chiếu, hành trì, dẫn thân, bòn tạo công đức. Khi làm công đức, mà chưa có kết quả an lạc, cũng không nên buồn hay thối chí, vì công đức vẫn còn nguyên vẹn, không mất đi đâu. Làm công đức mà muốn có kết quả liền thì làm bao nhiêu ta hưởng bấy nhiêu, lấy đâu để dành về Tây phương. Hiểu được vậy là ta đã thay đổi được vận mệnh của mình rồi.

Các vị cao Tăng trong đời, giảng kinh, thuyết pháp làm lợi lạc cho nhiều người, nếu sau khi viên tịch, sanh về Tây phương Cực Lạc, làm lợi lạc cho ai? Trong kinh *A-di-đà* có

câu: “*Chư thượng thiện nhân câu hội nhất xứ*”. Đây là nơi hội tụ của các bậc thượng thiện, chứ không phải là thiện bình thường. Ở đây có vô số A bệ bạt trí, tức bậc không thoái chuyển (sơ quả trở lên), và rất nhiều bồ-tát thuộc hạng nhất sanh bồ xứ. Vì thế, sự dẫn thân của ta ở đó đâu có giá trị bao nhiêu. Cho nên, thà ở cõi Ta-bà chông chênh biển khổ, ta có thể làm chiếc phao cứu đời, có giá trị đóng góp, mang lại an lạc, niềm vui, niềm hạnh phúc cho người, mặc dù cơ hội an lạc là bấp bênh, dễ bị thoái chuyển. Theo hạnh nguyện Bồ-tát lớn, chấp nhận cuộc chơi sanh tử ở thế giới Ta-bà, ta mới hy vọng làm được những chuyện khó làm.

Thế Tôn là tấm gương lịch sử chói sáng cho ta noi theo. Ngài đã chấp nhận cuộc sanh tử, với thế giới mong manh, với tuổi thọ chúng sanh ngắn ngủi, với tâm lý ngu muội của chúng sanh can cường, khó hóa độ, cùng rất nhiều hoàn cảnh trái ngang khác. Trong thế giới “*ngũ trước ác thế*” này, Thế Tôn đã làm được những chuyện khó làm. Nhờ vậy, mười phương chư Phật mới ca ngợi, tán dương Ngài. Ta hãy đăng ký tham gia vào cuộc sanh tử để thành công trong những việc khó làm. Dĩ nhiên, muốn được điều đó, ta phải có nguyện lực lớn, ý chí sắt đá, mới có thể thành công. Bằng không, ta là “*lục bình*” trôi lăn giữa dòng đời ô trược này.

Có người nghĩ rằng, khi được sanh về Tây phương Cực Lạc, trở thành người bất thối chuyển, được đào tạo chuyên sâu về tâm linh, sau đó trở lại cõi Ta-bà hóa độ chúng sanh đâu khó. Nhưng khi ta đang sống trong cảnh giới Tịnh độ, an vui, hạnh phúc, đạt trình độ cao về tâm linh, mấy ai muốn về lại Ta-bà?

Cho nên, cứ sống ở hiện tại bằng những giá trị chánh pháp, hạnh phúc sẽ có mặt trung thành với ta. Hiện nay, các pháp môn, con đường chuyển hóa, các bằng từ giảng pháp,

các phương tiện Phật sự nhiều vô số kể, tại sao ta không làm, không tu, mà cầu mong một cách không tương thích về Tây phương Cực Lạc. Ở Tây phương ta cũng phải tự tu chứ có ai tu hộ cho ta đâu. Trong kinh *A-di-đà* có câu nào để cập rằng, khi về Tây phương Cực Lạc rồi sẽ có chư Phật tu hộ để mình được giác ngộ. Trong kinh, đức Phật dạy ta quán tưởng bằng lỗ tai của Bồ-tát Quán Thế Âm kết hợp với tuệ giác để biến những âm thanh của cuộc đời trở thành những pháp âm vi diệu. Điều đó trong đời sống Ta-bà này, ta có thể làm được.

Thiết lập Tịnh độ ngay Ta-bà khi còn sống là yếu tố quyết định sự vãng sinh, sau khi qua đời. Được vậy, ta sẽ thay đổi vận mệnh ở đời sống hiện tại, đạt được an lạc, hạnh phúc ngay bây giờ và tại đây.
