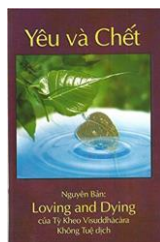


Yêu Và Chết



Nguyên bản: *Loving and Dying*
của Tỷ kheo Visuddhàcàra
Bản dịch Việt ngữ của Không Tuệ
2004

---o0o---

Nguồn

<https://thuvienhoasen.org>
Chuyển sang ebook 15-07-2017

Người thực hiện:

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

LỜI NGƯỜI DỊCH

[01] - LỜI TỰA

XIN CHÀO CÁI CHẾT - XIN GIÃ BIỆT CUỘC ĐỜI
HAI QUYẾT TÂM
ĐƯƠNG ĐẦU VỚI BỆNH TẬT - THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN
CHÚNG TA CÓ THỂ HÀNH THIỀN
VINH DANH CHỊ KUI CHAN
CHÚNG TA PHẢI LÀM PHẦN VỤ CỦA MÌNH
GIẢM BỚT SỰ KHỔ
THƯƠNG YÊU LÀ THÔNG CẢM
NGƯỜI ĐÀN ÔNG VÀ CON BÒ CẠP
NGŨ GIỚI

[02] - CHÚNG TA LÀ ĐẮNG CỨU RỐI CỦA CHÍNH CHÚNG TA

TÁI SINH XẢY RA TỨC KHẮC
TRỢ CÔNG ĐỨC BẰNG CÁCH NÀO
ĐÁM TANG PHẬT GIÁO LÀ MỘT ĐÁM TANG ĐƠN GIẢN
CHÚNG TA CÓ THỂ HỌC TỪ NHỮNG NGƯỜI KHÁC
TA KHÔNG ĐÈ NÉN TIẾC THƯƠNG, NHƯNG NHÌN NHẬN TIẾC
THƯƠNG VÀ PHÂN TÁN NÓ QUA TỈNH GIÁC VÀ THÔNG HIỂU

VỀ PHẦN TÔI
CÁI CHẾT CỦA CHÚNG TA NÊN THẬT THANH THẢN
NHỮNG GIỌT NƯỚC MẮT VUI SƯỚNG
TẠO KHÔNG KHÍ THẬT THANH TỊNH
KHOẢNH KHẮC Ý NIỆM CUỐI CÙNG
SUY NGHIỆM VỀ CÁI CHẾT
KHI BỐN NGỌN NÚI LẤN ĐẾN
MỘT CẢM GIÁC KHẨN CẤP
SUY NGHIỆM DẪN ĐẾN HIỂU BIẾT VÀ CHẤP NHẬN
KHÔNG LỜI THAN KHÓC NÀO CÓ THỂ ĐỘNG ĐẾN ĐỔNG TRO CỦA
KẸ CHẾT
CÁI CHẾT KHÔNG XA LẠ VỚI CHÚNG TA
CÁI CHẾT KHOẢNH KHẮC
VÀI ĐIỀU ĐỂ SUY NGHĨ
MỘT THẾ GIỚI ĐẦY BẤT BÌNH THƯỜNG
NỤ CƯỜI NGỌT NGÀO NHẤT

---o0o---

LỜI NGƯỜI DỊCH

Chúng tôi xin dịch cuốn sách nhỏ này với hy vọng giúp cho những đồng bào Phật tử, đặc biệt là những người già yếu, đau bệnh, hoặc những ai có người thân sắp hoặc vừa qua đời, được hiểu thêm phần nào về sự sống và sự chết theo quan điểm của đạo Phật. Ai ai rồi cũng phải chết, và khi cái chết đến với chúng ta, chúng ta sẽ đối diện với nó như thế nào? Chúng ta có thể nào mỉm cười chào đón cái chết một cách thanh thản không? Chúng ta có thể nào chấp nhận cái chết đến với người thân một cách hiểu biết không?

Như tác giả, một nhà sư Mã Lai, đã viết, nói cho cùng chúng ta không ai xa lạ gì với cái chết, vì chúng ta đã sống và chết vô vàn lần rồi, tái sinh hết kiếp này đến kiếp khác trong vòng luân hồi sinh tử. Tác giả cho chúng ta thấy làm sao chúng ta có thể sống thiện, làm đẹp cuộc sống với những giá trị tốt đẹp về tình thương yêu, trí tuệ, từ bi, và chính cuộc sống đó sẽ đem đến một kết cuộc đẹp, một cái chết đẹp và bình yên.

Chúng tôi cũng ước ao không những chỉ người già yếu, bệnh tật gần đất xa trời mới thấy cuốn sách này hữu ích, mà ngay cả những người còn trẻ cũng có thể tìm thấy trong cuốn sách này một vài chỉ nam cần thiết về sống, thương yêu, và chết.

Sau cùng, chúng tôi xin thành thật cảm ơn các bạn Không Bát Nhã, Phổ Hành, Tâm Đạo, Tâm Hiền, Tâm Hoa, Thuần Minh, và Thuần Chánh Trí đã dành thì giờ đọc bản thảo và phê bình đóng góp nhiều ý kiến quý báu với chúng tôi trong việc chỉnh đốn bản dịch này

California, Hoa Kỳ, tháng 7 năm 2004.

Không Tuệ

---000---

*Cũng như mình nhìn bong bóng nước
cũng như mình nhìn một ảo hình --
nếu mình nhìn cuộc đời như vậy
Thần Chết sẽ không nhìn ra mình
-- Dhammapada 170*

---000---

[01] - LỜI TỰA

Tôi viết cuốn sách này để chia sẻ vài suy nghĩ về cái chết cho bất cứ ai muốn đọc những ý nghĩ đó. Những ý nghĩ về việc chúng ta nên đối diện với cái chết như thế nào - với sự can đảm và bình thản. Với phẩm cách con người. Và với một nụ cười, nếu bạn thích vậy. Những ý nghĩ về việc làm sao chúng ta có thể đương đầu với sự khổ đau, có thể sống với trí tuệ và từ tâm, hoặc với mức độ từ tâm mà chúng ta có thể chia sẻ được, cho đến khi chúng ta lìa đời.

Nhưng con người thường không muốn nói đến cái chết. Khi chủ đề này được đề cập đến thì người ta bắt đầu thấy mất tự nhiên. Đặc biệt người ta kỵ nói đến cái chết trong những dịp vui như là sinh nhật hoặc Tân niên, như thế là hể nhắc đến chữ *chết* trong các dịp này thì làm mất vui và đem đến sự xui xẻo hoặc chết sớm! Dĩ nhiên tôi không đồng ý với những

quan niệm như vậy. Đối với tôi, đó chỉ là tin dị đoan. Dầu tôi thông cảm với những ai cho rằng nói về cái chết trong những dịp vui là không tế nhị, tôi vẫn tin việc suy nghĩ thường xuyên về cái chết là điều tốt và sáng suốt, kể cả vào những dịp như là sinh nhật hoặc Tân niên, có thể càng nên làm hơn nữa vào những dịp đó. Tại sao? Bởi vì chúng ta có thể nhận ra rằng chúng ta không trẻ hơn chút nào mà lại càng già hơn, và mỗi năm mang chúng ta đến gần đến nghĩa địa hơn. Trong những lúc ngẫm nghĩ như vậy chúng ta có thể duyệt lại cuộc đời của mình, lượng giá cái vị trí của chúng ta và xét xem chúng ta có đang đi đúng hướng không - cái hướng của trí tuệ và từ tâm.

Là một thầy tu, lúc nào tôi cũng suy nghiệm về cái chết. Nó nhắc tôi sống một cuộc đời có ý nghĩa hơn, không bỏ ổng một ngày nào, mặc dù tôi phải thú nhận là thỉnh thoảng tôi cũng lãng phí thì giờ quý báu của mình, vì như các bạn biết, cái tâm thức nhiều khi cũng rất bướng bỉnh và lười biếng. Tuy vậy, nhờ suy niệm thường xuyên về cái chết, tôi được nhắc nhở là mình phải dành nhiều thời giờ hơn để thực hành thiền định để rửa sạch những ô uế trong đầu về tham, sân, si.

Đức Phật khuyên chúng ta nên suy nghĩ thường xuyên về cái chết, nếu không hàng ngày thì cũng tháng hoặc. Nó sẽ khởi dậy trong chúng ta niệm *samvega* - một cảm giác khẩn cấp phải cố gắng nhiều hơn để tiêu diệt sự khổ phát sinh từ cái tâm si mê ô uế. Tôi thích nói về cái chết. Đó là chủ đề tâm đắc nhất của tôi. (Tôi có bệnh hoạn không? Được, không sao, bạn cứ gọi tôi là bệnh hoạn hoặc gì đó nếu bạn muốn. Đối với tôi không sao cả. Con người ta, nghĩa là cả tôi lẫn bạn, phải có quyền căn bản của con người được diễn đạt quan điểm và cảm xúc của mình một cách chính đáng, tế nhị, không áp đặt và không bạo động. Không ai có quyền tức giận với một người khác chỉ vì họ bày tỏ quan điểm của họ như vậy, mặc dù rất tiếc là nhiều khi chúng ta quên mất và nổi nóng). Nhưng để trở lại đề tài, tôi luôn luôn suy tư, tôi luôn luôn thắc mắc, và vẫn còn thắc

mắc: Tại sao chúng ta sống? Tại sao chúng ta chết? Tất cả những điều đó có nghĩa gì? Để làm gì? Với mục đích gì? Để nhằm vào cứu cánh gì?

Chắc chắn là đã có nhiều câu trả lời đã được đưa ra. Và tôi tin chắc sẽ có nhiều người sẵn sàng giải đáp cho tôi những thắc mắc này, những thắc mắc đã được nêu ra từ khi con người bắt đầu biết suy nghĩ. Nhưng tôi không thể nói là tôi thỏa mãn với tất cả những giải đáp đã được đưa ra từ trước tới nay. Tôi vẫn đang đi tìm kiếm. Hiện nay tôi đã là một tu sĩ Phật giáo và đã hành thiền. Tôi đã nguyện nghiêm trì ngũ giới của đức Phật là không giết hại, không cướp gạt, không phạm tà dâm như là ngoại tình, không nói dối, và không uống rượu hoặc dùng thuốc. Ngoài ra, vì là tu sĩ nên tôi còn phải sống độc thân và giữ các giới khác dành cho tu sĩ.

Tôi không thể nói là tôi đã tìm được mọi trả lời cho những thắc mắc của tôi, nhưng tôi đã tìm được phần nào an ủi và thoải mái qua lời giảng của đức Phật. Tôi có thể dựa vào lời dạy của đức Phật về tỉnh giác và từ bi tâm. Và tôi vẫn hành thiền. Có thể một ngày nào đó tôi sẽ tìm ra mọi câu trả lời. Nếu được như vậy thì tốt quá. Nhưng nếu tôi không tìm ra được thì cũng không sao. Điều quan trọng là tôi có cố gắng. Ngay cả nếu tôi chết trong lúc đang cố tìm câu giải đáp thì tôi vẫn mừng, là vì tối thiểu tôi cũng đã cố gắng. Nếu được như vậy thì cuộc đời tôi vẫn có ý nghĩa, ít nhất ở một mức nào đó. Và dĩ nhiên, cho tới lúc chuyện đó xảy ra tôi sẽ cố truyền bá niềm vui và hạnh phúc trong khả năng và cách thức của tôi.

Trong cuốn sách này tôi cố chia sẻ sự hiểu biết giới hạn của tôi về sự sống và sự chết. Tôi cảm thấy mình cần bàn về cái chết một cách thẳng thắn. Chúng ta không nên sợ sệt đề cập đến chủ đề này. Nếu không vậy thì làm sao chúng ta có thể bàn bạc và học hỏi? Khi chúng ta có thể bàn thảo, học hỏi và thông hiểu, thì đó là điều tốt, bởi vì chúng ta đã có thể chấp nhận cái chết. Chúng ta sẽ biết rõ hơn nên đối diện với nó như thế nào. Đây là điều rất quan trọng, bởi vì tất cả chúng ta ai cũng phải chết. Không có cách gì

thoát được hết. Và nếu chúng ta không thể nghĩ đến cái chết ngay từ bây giờ, thì làm sao chúng ta có thể nghĩ đến nó khi chúng ta nằm sắp chết trên giường, chờ trút hơi thở cuối cùng? Lúc đó liệu chúng ta có thoát được sự sợ hãi và hoang mang rối rắm không? Cho nên tốt hơn hết là chúng ta tìm hiểu tất cả về cái chết ngay bây giờ. Chắc chắn nó sẽ có lợi cho chúng ta. Và rồi chúng ta không sợ hãi nữa. Chúng ta sẽ có tự tin, và khi cái chết đến chúng ta sẽ ra đi với một nụ cười. Chúng ta có thể nói, "Này cái Chết, cứ làm cái gì tệ nhất mà người có thể làm đi. Ta biết người rồi và ta có thể mỉm cười".

Tôi viết cuốn sách này với mức thẳng thắn và lời cuốn nhất mà tôi có thể làm được. Tôi ráng không quá lý thuyết hoặc cứng nhắc. Tôi muốn bạn thích thú khi đọc quyển sách này, cười khúc khích ở những đoạn nào làm bạn khúc khích, và thu thập được một hai điều bạn thấy hữu ích trong cuộc sống, trong tình thương yêu, và trước cái chết. Ngoài ra, không phải tôi viết như là một thầy tu cho người thường đọc, nhưng là như một con người viết cho một con người. Do đó tôi viết hơi phóng khoáng với mục đích truyền đạt, vươn tới con tim. Tuy nhiên tôi không biết là mình đã thành công hay thất bại đến mức nào; chỉ có bạn là người phán đoán chính xác nhất.

Vì tôi là một tu sĩ Phật giáo, người đọc sẽ nhận ra rằng nội dung chứa đựng nhiều quan điểm và khái niệm nhà Phật. Dĩ nhiên vài giá trị như lòng thương yêu và từ tâm là trùm khắp, không thuộc vào một tôn giáo nào mà là của tất cả mọi tôn giáo. Tôn giáo nào cũng dạy thương yêu và từ tâm. Tôn giáo nào cũng tốt hết, nhưng chính chúng ta không làm theo đúng tôn giáo của mình. Cho nên chúng ta nhân danh tôn giáo để giết chóc, tàn hại và gây đau khổ. Chính chúng ta là người phải gánh chịu trách nhiệm chứ không ai khác! Trách nhiệm không phải ở các tôn giáo hoặc các nhà khai sáng tôn giáo vì các vị đó chỉ toàn là dạy thương yêu, trí tuệ, khoan dung, tha thứ, và từ tâm. Nếu chúng ta thoát ra sự u mê của chúng ta thì chúng ta có thể thương yêu thật sự.

Chúng ta có thể sống chung như anh chị em ruột thịt bằng sự lượng thứ, kiên nhẫn và thông cảm, với lòng thương yêu và từ tâm.

Tôi viết cuốn sách này chủ yếu cho Phật tử. Nhưng những người không phải đạo Phật cũng có thể đọc và tìm ra vài lợi ích, vài lãnh vực chung có thể đồng ý, hiểu biết và thông cảm với nhau được. Tối thiểu, họ sẽ biết về quan điểm Phật giáo, góc cạnh nhìn và hiểu biết của Phật giáo. Biết được quan điểm của mỗi bên là điều tốt, vì điều đó sẽ đem tới thêm sự chấp nhận, cảm thông và hiểu biết về cách tiếp cận vấn đề và niềm tin của mỗi bên. Tôi hoàn toàn không có ý định muốn thuyết phục ai theo đạo mình. Điều đó cần phải thật rõ ràng. Cần phải để mỗi người theo đạo của họ và theo một cách thuần thực, vì như đức Đạt Lai Lạt Ma, người được giải Nobel Hòa Bình, đã từng nói, từ tâm tựu chung là tinh túy của mọi tôn giáo.

Tôi cố gắng chia sẻ sự hiểu biết của tôi trong phạm vi khả năng của tôi. Nhưng tôi biết chắc là sẽ có những thiếu sót không chỗ này thì cũng chỗ khác. Hoặc giả có những chỗ mà người đọc có cách diễn dịch hoặc hiểu biết khác. Bạn có thể không thích hoặc bất đồng ý với một số điều tôi nói. Hoặc bạn có thể không thích cách thức tôi nói. Bạn có thể cho rằng cách tôi nói là không thích hợp, xúc phạm, thiếu tế nhị, quá nặng tình cảm, thô lỗ, méo mó, vô lý, hoặc gì đó. Điều đó cũng không sao, cũng tự nhiên thôi. Chỉ cần có hai người với nhau là đã có vài bất đồng ý kiến. Bạn chỉ việc từ khước những điều bạn không đồng ý, coi như vất ra ngoài. Bạn không cần phải chấp nhận tất cả những điều tôi nói. Vả lại, tại sao bạn phải chấp nhận? Lẽ dĩ nhiên bạn có đầu óc tốt đẹp riêng của mình, và bạn có thể (và phải) suy nghĩ và quyết định cho bản thân bạn. Chúng ta có thể đồng ý về việc chúng ta không đồng ý với nhau và vẫn còn là bạn tốt với nhau. Như vậy có được không? Vì tinh hoa cốt lõi của sự trưởng thành về tinh thần là điều tuyệt vời nhất. Chỉ có mỗi người chúng ta mới có quyền định đoạt chân thành và trung

thực cho chính chúng ta những điều gì chúng ta có thể cảm thông và những gì chúng ta không thể chấp nhận.

Chính đức Phật đã nói rằng tốt hơn cả là chúng ta phải xem xét, điều tra và xác minh cho chính mình trước khi chúng ta chấp nhận bất cứ điều gì. Ngay cả lời nói của đức Phật cũng cần phải đem ra cứu xét kỹ càng như vậy. Nói cho cùng, đức Phật không cho phép một ngoại lệ nào. Ngài không bao giờ tin vào lòng tin mù quáng. Ngài không bao giờ bảo chúng ta chỉ việc tin vào lời ngài nói và chỉ việc từ khước những gì người khác nói. Ngược lại ngài bảo chúng ta phải điều tra, thực hành và xác minh cho chính chúng ta. Nếu chúng ta thấy lời giảng dạy nào đó là tốt, lành mạnh và đưa đến sự tiệt trừ tham, sân, si, thì chúng ta có thể chấp nhận, bằng không chúng ta nên từ khước. Đây là lời khuyên dạy tuyệt vời. Do đó, theo hướng Phật chỉ, tôi luôn luôn ưa nói: Đừng tin gì hết. Mà phải suy nghĩ, thực hành, và xác minh cho chính mình. Đối với tôi đó là cách tiếp cận hay nhất và an toàn nhất. Nhưng nếu tôi có các sai lầm nào khi viết cuốn sách này, tôi xin lỗi và xin tha thứ.

Xin cầu mong tất cả mọi người được vui sướng. Xin cầu mong tất cả chúng ta đều tìm được trí tuệ và hạnh phúc, theo cách riêng của mỗi người. Và xin chúc bạn đọc sách vui vẻ!

---000---

XIN CHÀO CÁI CHẾT - XIN GIÃ BIỆT CUỘC ĐỜI

Một ngày nào đó khi tôi chết, vì tôi chắc chắn sẽ chết, tôi muốn chết với một nụ cười trên môi. Tôi muốn ra đi một cách bình an, muốn chào đón cái chết như một người bạn, muốn được nói một cách thật vui vẻ: "Xin chào cái Chết, xin giã biệt cuộc Đời".

Tôi có thể tưởng tượng tôi nói chuyện với cái Chết. Có lẽ cuộc đối thoại sẽ diễn ra như sau: "Xin chào cái Chết! Người có khỏe không? Ta đã chờ đợi người từ lâu lắm rồi. Ta đã trông đợi người suốt cuộc đời ta. Đến bây giờ người mới đến đón ta đó ư? Đã đến lúc ta phải đi rồi chẳng?

"Vâng, vâng, cái Chết ơi ta ra đi đây. Xin kiên nhẫn một chút. Ta sẵn sàng rồi. Bộ người không thấy ta đang cười đây sao? Đã từ lâu ta dự định chào mừng người bằng một nụ cười. Vâng, cái Chết, ta hiểu. Người không cần phải xin lỗi. Ta biết người làm bốn phận của mình mà thôi. Ta không trách móc người gì hết. Không có oán giận gì hết. Ta hiểu, đây không phải là chuyện thù cá nhân.

"Như ta đã nói, cái Chết ơi, ta đã chờ giây phút này suốt đời rồi. Chờ để xem ta có gặp người với một nụ cười không. Chờ để xem tối thiểu ta có thể cảm hứng được trong cái chết hay không, nếu chưa cảm hứng trong cái sống. Giờ đây người cho ta cái cơ hội này, và ta xin cảm ơn người.

"Vâng, ta đã nghe nói nhiều về người. Rằng người không chờ đợi ai hết. Rằng người sẽ đến như một tên trộm giữa đêm. Rằng người không mặc cả với ai hết. Rằng người sẽ không bao giờ để ai trả lời *không* với mình.

"Cái Chết ơi, không sao đâu. Ta sẽ ra đi với người một cách hân hoan. Ta mệt lắm rồi. Cái cơ thể này giống như một cái vỏ bị bể. Nó đã không còn tốt như trước. Nó đã sống quá mức sử dụng và thời hạn của nó rồi. Như người thấy đó ta cũng gần chết rồi. Và ta đã chịu đựng tất cả sự đau đớn này, cố cười với bao nhiêu người đến thăm. Cái Chết ơi, ta nói thật với người nghe, người lẽ ra nên đến sớm hơn. Sau bao nhiêu cơn đau, ta thấy đón mừng người như một vị cứu tinh từ trời xuống. Nhưng này giờ nói đủ rồi. Cái Chết ơi, thôi đừng dây dưa nữa. Chúng ta hãy đi. Hãy tới cầm tay ta”.

Và tôi sẽ ra đi, như tôi đã từng luôn mơ ước, với một nụ cười trên môi. Còn có cách chết nào đẹp hơn! Những người đến đứng chung quanh tôi không cần phải khóc. Họ có thể sung sướng vì thấy tôi đang mỉm cười. Họ biết rằng tôi không sao cả. Cái chết không là gì phải sợ cả. Đối xử với cái chết như đối xử với một người bạn. Lúc nào ta cũng phải sẵn sàng để chào đón cái chết và giã biệt cuộc đời.

Dĩ nhiên là không ai tránh khỏi cái chết. Tất cả chúng ta đều phải chết. Như đức Phật đã nói: *Cuộc sống thì vô định nhưng chết thì nhất định*. Khi chúng ta còn sống thì chúng ta chịu đựng sự chia lìa khi một người thân qua đời. Cả ông bà nội của tôi đều quá cố. Tôi không còn nhớ gì về ông nội tôi. Ông chết khi tôi còn rất nhỏ. Nhưng tôi còn nhớ bà nội tôi. Bà rất tử tế với tôi. Bà cũng rất nghèo. Bà thích sống ở nhà quê khi cha mẹ tôi còn sống ở thành phố. Tôi nhớ có một lần bà vào thăm chúng tôi, tôi xin bà năm xu. Bà tức thì lấy bóp lục ra năm xu đưa cho tôi. Vào thời đó năm xu cũng lớn, có thể mua được một cục đá bào hoặc một ly nước đá ngọt. Nếu bạn uống nước dừa do người Ấn bán thì với năm xu bạn có được tới hai ly! Và với năm xu bạn cũng có thể mua được năm cục kẹo.

Cha tôi chết khi tôi được 10 tuổi. Tôi còn nhớ đến thăm ông lần chót một buổi tối ở Tổng Y Viện trong khi ông nằm chờ chết vì bệnh lao và các biến chứng khác. Tôi nhớ mẹ tôi nói với ông: "Ah Beh, thằng Johnny con mình vào thăm mình đây". Cha tôi không nói được tiếng nào. Mũi ông có ống dẫn dưỡng khí đút vào. Ông có vẻ nhìn tôi một cách yếu đuối. Tôi còn quá nhỏ. Lúc đó tôi không biết chết là gì, mặc dù bây giờ thì tôi biết rõ hơn. Người mẹ tội nghiệp của tôi chịu đựng nhiều nhất. Bà đã thấy quá nhiều cái chết và cuộc đời bà khổ từ lúc nhỏ. Đối với bà cuộc đời dứt khoát không phải là màu hồng.

Một trong những người anh của tôi chết lúc còn sơ sinh. Một người anh khác chết cùng với hôn thê của anh vào năm 23 tuổi. Thật là một thảm nạn, hai người đều chết đuối. Tôi vẫn còn nhớ nhìn thấy xác hai người trong nhà quàng. Mẹ tôi kêu khóc thảm thiết. Bà quá đau đớn mất một người con yêu quý một cách thê thảm như vậy. Tôi thật sững sờ và không biết phải nghĩ thế nào về mọi chuyện đã xảy ra. Lúc đó tôi mới 16 tuổi. Tôi ráng làm ra vẻ thờ ơ, tự nhiên. Tôi nín khóc. Tôi nói và xử sự như thể không có chuyện gì xảy ra, như thể chết là chuyện hàng ngày đối với tôi, không việc gì

phải thương tiếc. Tôi coi nhẹ chuyện đó, cố làm ra vẻ thản nhiên bên ngoài.

Nhưng trong lúc ở một mình thì tôi khóc. Tôi khóc tức tưởi. Và sau đám tang tôi quay lại nghĩa trang. Tôi đi xe đạp ra đó, mang theo một cái cuốc. Tôi xới đất lên và trồng hoa chung quanh mộ của anh tôi và người yêu của anh. Tôi khắc lên thánh giá gỗ của anh dòng chữ: *Không có tình yêu nào vĩ đại hơn khi một người xả mình cứu bạn*, bởi anh chết vì cố cứu hôn thê của mình. Và tôi nói chuyện với Chúa. Tôi hỏi Ngài: "Thưa Chúa, tại sao Chúa lại làm như vậy đối với con? Tại sao Chúa lấy anh của con đi? Có phải đó là ý Chúa, mong muốn của Chúa không? Nếu phải vậy, thì con xin theo ý Chúa. Con chấp nhận". Lúc đó, bạn biết không, tôi là một người Ki tô giáo ngoan đạo. Và ý Chúa phải trên hết mọi sự, không được thắc mắc. Tuy nhiên, nay là một người theo đạo Phật, tôi tin rằng tôi đã hiểu hơn một chút. Vâng, không có Chúa nào lấy anh của tôi đi đâu cả. Nếu chúng ta chấp nhận sống thì ta cũng phải chấp nhận chết. Chết là một phần, một mảnh của đời sống. Như đức Phật đã nói, chính sự vô minh đã làm cho thế giới của đau khổ xoay vòng, và chúng ta chịu nghiệp từ kiếp này qua kiếp khác tùy theo hành động của chúng ta. Làm tốt thì được tốt và làm xấu thì bị xấu. Tôi phải thú nhận là tôi dễ cảm thông với cách nhìn của đức Phật hơn.

Khi càng sống tôi càng thấy nhiều người chết hơn. Vốn là một nhà báo, tôi đã thấy nhiều xác chết - những người chết vì tai nạn, băng đảng đánh nhau, tự tử, ngộ độc, v.v... Tôi đã từng viết nhiều bài báo thương tâm, cảm động, hoặc thâm trầm về chuyện người ta chết. Có một người đàn ông nọ hôn đưa con gái nhỏ của mình xong rồi bắn vào đầu mình. Rồi có một cặp tình nhân trẻ cùng nhau tự vận trên giường khách sạn. Cô gái chết vì thuốc độc, còn chàng trai thì được cứu sống. Và có một tên cướp khét tiếng bị cảnh sát bắn chết vào ngày đầu năm. Anh ta bị truy nã, và không kịp sống đến hết ngày tết. Nhưng đối với tôi thì đó chỉ là thêm một chuyện đăng báo. Lúc đó tôi không suy nghĩ sâu xa gì về cái

chết. Tất cả những chuyện đó làm tôi mất hết cảm giác. Tôi chỉ cần biết làm sao để có bài hay nhất đăng trang nhất. Tôi ít có tình cảm hoặc thương hại gì cho các nạn nhân xấu số cả. Lúc đó tôi khá cứng rắn và ích kỷ, chỉ biết lo cho bản thân tôi.

Sau này, là một thầy tu, tôi lại gặp nhiều chuyện chết chóc - lần này thì có cảm xúc và từ tâm hơn. Khi tôi viếng người bệnh, tôi thấy thương cảm cho họ. Tôi ráng hết sức mình để an ủi họ. Nếu người bệnh là Phật tử, tôi đọc kinh Phật cho họ. Tôi nhắc nhở họ lời của đức Phật: *Cơ thể có thể bệnh nhưng đừng để tinh thần bị bệnh*. Chúng ta có thể không làm được gì cho cơ thể chúng ta nhưng ta có thể làm được cho tinh thần. Chúng ta có thể giữ vững tinh thần dù đang bị bệnh. Chúng ta có thể giữ tỉnh giác minh mẫn. Chúng ta có thể theo dõi cơn đau lúc lên lúc xuống, thấy nó đến và đi từng đợt. Chúng ta có thể hiểu được bản chất của sự khổ. Chúng ta có thể chạm trán nó và học hỏi từ nó. Nó có ở đó như là một sự thử thách - xem ta có hiểu bản chất của cuộc sống là như thế nào, có hiểu rằng không có một cái ngã vĩnh cửu ở đây mà là một thay đổi liên tục của sinh và tử, giống như dòng sông chảy không ngừng; xem ta có hiểu được rằng chính sự si mê, ham muốn, dính mắc, giận dữ, sợ hãi, v.v...là nguyên nhân của sự khổ của chúng ta.

Với sự hiểu biết như vậy, chúng ta có thể vùng lên đương đầu với cơn đau. Chúng ta có thể vượt qua nó một cách dễ dàng. Chúng ta có thể thấy bình tĩnh và êm dịu, mà chẳng có chút chán nản nào. Vâng, chúng ta có thể cười, ngay cả với cơn đau. Chúng ta có thể nói: "Này cơn đau, thật là người ráng làm ta kiệt sức. Có phải vậy không? Một người khác thì có thể chịu thua, nhưng ta thì không. Ta đã tập tành và tôi luyện để chịu được người. Đức Phật đã dạy rằng ta nên đối đáp lại người không một chút tức giận ác cảm nào. Cho nên giờ đây ta đang đối đáp với người không tức giận, không ác cảm. Ta hiểu rằng với sự sáng suốt và bình an trong con tim, ta có thể vượt lên trên người. Ta có thể mỉm cười với người. Người dạy ta rằng đời là khổ. Nhưng người

cũng dạy ta rằng ta có thể vươn lên trên người”. Và bạn có thể mỉm cười với cơn đau. Bạn sẽ lập tức thấy đỡ hơn.

---000---

HAI QUYẾT TÂM

Lúc tôi đang viết đây, tôi chợt nhớ rằng mới ngày hôm qua có một thầy tu khác đã chết. Thầy bị ung thư giai đoạn cuối trong suốt tám tháng. Khi tôi đến thăm thầy ở bệnh viện vài ngày trước khi thầy chết, thì thầy đang trong cơn đau. Tôi ráng đút thầy chút nước canh nhưng thầy không ăn vô được. Thầy trông thật hốc hác và xuống sắc. Thầy nói không ra hơi. Chứng ung thư đã tàn phá cơ thể thầy và tinh thần thầy không dễ gì chịu đựng nổi. Tôi khuyên thầy nên chú ý hay quan sát cơn đau như là thầy thường làm khi ngồi thiền, và nên càng giữ bình an thanh tịnh càng tốt. Thầy là một người thiền quán rất chuyên và tôi tin rằng thầy đã thiền quán cho đến phút cuối.

Tôi nhớ một dịp khác khi tôi viếng một ông già tử tế bị ung thư máu. Ông cũng bị đau đớn nhiều, lộ ra trên nét mặt. Trán và mặt ông đầm mồ hôi hột. Tôi lấy một cái khăn và dịu dàng lau mồ hôi cho ông. Tôi nói nhỏ bên tai ông và cố làm ông dịu đau. Ông này cũng là một người hành thiền nên tôi cũng nhắc ông ráng giữ sự sáng suốt, quan sát cơn đau càng thanh tịnh càng tốt. Tôi rất vui mừng khi thấy vẻ đau khổ biến mất trên mặt của ông. Sau đó một chút, thân nhân ông đến và tôi ra về. Ông từ trần vài giờ sau đó. Tôi vui lòng đã có thể giúp được ông một chút trước khi ông tắt thở.

Tuy trong cuộc sống có hạnh phúc, nhưng cũng có khổ nữa. Hạnh phúc có vẻ quá phù du - biến mất thật nhanh, thay vào là sự khổ não và thất vọng. Bản thân cuộc sống, vì nó chấm dứt bằng cái chết, là một thảm kịch. Một người nào đó có lần nói rằng đời giống như củ hành: mình vừa lột nó vừa khóc. Đức Phật nói sinh là khổ vì nó chắc chắn dẫn tới suy tàn và chết. Chúng ta nên hiểu điều này thật rõ. Nếu chúng ta chấp nhận sống thì chúng ta phải chấp nhận chết. Nếu chúng ta muốn khóc khi có ai chết thì chúng ta cũng nên

khóc lúc người đó chào đời, vì khi một đứa nhỏ vừa chào đời thì cái hột giống chết đã có sẵn trong nó. Nhưng chúng ta lại vui mừng khi một đứa bé ra đời. Chúng ta cười vang và chúc mừng cha mẹ nó. Nếu chúng ta hiểu được cái sinh - rằng nó sẽ dẫn đến cái chết - thì khi cái chết đến chúng ta nên đối diện nó bằng một nụ cười.

Sau khi thấy người ta chết trong đau đớn như thế nào, cơ thể họ bị bệnh tật làm suy tàn, và sau khi thấy mọi cuộc đời đều chấm dứt bằng cái chết (một sự thật mà tôi nhận ra rõ nhất mỗi lần tôi đi tụng đám tang), trong đầu tôi nảy ra hai quyết tâm: Thứ nhất, khi tới phiên tôi chết, tôi muốn chết với một nụ cười trên môi. Tôi muốn được rất sáng suốt và thanh tịnh. Nói cách khác tôi muốn giữ mình mãi về phần mình. Tôi muốn được mỉm cười với cơn đau cho dù nó đau cùng cực đến đâu. Tôi muốn được mỉm cười với tất cả những người đến viếng tôi. Tôi muốn được mỉm cười với tất cả các bác sĩ và y tá tử tế săn sóc cho tôi. Tôi muốn được mỉm cười với các bệnh nhân cùng điều trị và giúp họ bằng mọi cách tôi có thể làm tại bệnh viện, để làm gương cho họ hoặc để an ủi họ.

Thay vì các bác sĩ và y tá hỏi tôi cảm thấy thế nào, tôi muốn hỏi họ: "Bác sĩ có khỏe không? Cô có khỏe không? Hôm nay quý vị thế nào? Quý vị biết không, quý vị làm việc rất tốt. Chúng tôi rất may mắn có quý vị săn sóc. Xin tiếp tục làm tốt như vậy nhé. Xin cảm ơn rất nhiều!" Và với các người Phật tử thăm tôi, tôi sẽ giảng pháp. Tôi sẽ nói: Nhìn tôi đây. Tôi sống dở chết dở. Thế là hết! Quý vị biết không, không dễ gì thiên quán khi mình đang sống dở chết dở. Cho nên khi quý vị còn khỏe mạnh, cố tận dụng cuộc sống. Hãy tập ngồi thiền! Thực hành đạo pháp! Đừng tiếc nuối sau này. Đừng chờ tới khi quý vị bệnh gần chết, vì lúc đó sẽ quá muộn. Nhưng nếu quý vị tập thiền bây giờ, thì khi quý vị bị bệnh việc đối diện với cơn đau sẽ không quá khó. Quý vị có thể quan sát nó và ngay cả vượt lên trên nó.

Quý vị biết không, đức Phật nói với chúng ta rằng mọi thứ đều vô thường. Nếu chúng ta thiên quán chăm một chút

thì chúng ta có thể hiểu sự thật về lẽ vô thường một cách sâu xa hơn, đến mức chúng ta sẽ không quá dính mắc quyền luyến với cái tâm thức và thân xác này. Chúng ta sẽ biết chắc rằng *cái thân xác này không phải của chúng ta; cái tâm thức này cũng không phải của chúng ta*. Hiểu được như vậy, chúng ta sẽ có thể buông ra. Chúng ta sẽ không quá dính mắc vào những cái ái dục thô tục của cuộc đời. Chúng ta có thể sống khôn ngoan hơn. Chúng ta có thể già nua một cách thanh nhã. Và chúng ta không phải sợ chết.

Đức Phật nói rằng cái khổ gắn liền với cuộc đời. Và chúng ta phải học cách để sống với cái khổ và vượt lên trên cái khổ. Chỉ cần áp dụng tỉnh giác trong cuộc sống hàng ngày và bằng cách hành thiền chúng ta có thể nắm vững sự thật của cái khổ. Khi chúng ta đã thấu hiểu sự khổ, chúng ta sẽ nỗ lực dứt bỏ nguồn gốc gây ra sự khổ, đó là lòng ham muốn, sự dính mắc vào cuộc sống, vào cảm dỗ dục lạc của thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, và xúc giác. Chúng ta sẽ cố thanh lọc mọi ô uế ra khỏi tâm thức và con tim của chúng ta.

Theo đức Phật, khi tâm thức chúng ta đã sạch tham, sân, si, chúng ta sẽ vượt thắng mọi sự khổ. Chúng ta sẽ không bao giờ còn bị dính mắc hoặc định kiến về một thứ gì. Thay vào đó chúng ta chỉ có trí tuệ và từ bi. Đây là sự kết thúc mọi sự khổ. Nếu chúng ta không bám víu nữa thì chúng ta không bao giờ bị khổ. Ngay cả cơn đau thể xác cũng không làm chúng ta khổ về tinh thần vì tâm thức chúng ta không đáp trả bằng sự tức bực hoặc giận dữ. Tâm thức chúng ta có thể thanh tịnh và bình an. Chúng ta chấp nhận và thông cảm. Và khi chúng ta chết với sự sáng suốt và bình an như vậy, đức Phật nói điều đó sẽ chấm dứt sự khổ. Sẽ không còn tái sinh, sẽ không còn trở lại với cái vòng sinh tử. Nếu chúng ta không phải tái sinh, chúng ta sẽ không bị suy tàn chết chóc với cái khổ đi kèm. Chấm dứt! Hạ màn! Cái khối khổ này bị triệt tiêu. Lúc đó chúng ta có thể nói, như các vị thánh xưa đã nói, *Cái gì cần làm nay đã làm xong. Đã sống một cuộc sống trong sạch*.

Dĩ nhiên bây giờ chúng ta còn quá xa cái mục đích đó. Nhưng như người ta nói, một cuộc hành trình ngàn dặm bắt đầu bằng một bước một. Cho nên tôi là người lạc quan. Vâng, tôi là một người theo đạo Phật và một người lạc quan (Ai nói người theo đạo Phật là bi quan ?) Và tôi tin rằng mỗi bước ta đi trên con đường trí tuệ sẽ mang chúng ta một bước gần đích hơn - cái đích Niết bàn, nơi chấm dứt của mọi sự khổ. Và vì là người lạc quan, tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ đạt đến đích sớm chứ không muộn.

---000---

NÓI CHUYỆN VỚI CẢ ĐÓA HOA

Và như vậy, khi tôi nằm trên giường bệnh, tôi thích giảng pháp cho những người đến viếng tôi, hoặc bất cứ ai muốn nghe. Ngoài ra, tôi có thể gửi hoa tặng bạn bè bên ngoài. Tôi có thể gửi kèm theo một tấm thiệp với lời nhắn đại khái như vậy: "Chào bạn! Bạn có khỏe không? Bạn có thích hoa này không? Hoa đẹp lắm phải không? Bạn có thì giờ nghỉ một chút để chiêm ngưỡng vẻ đẹp của hoa và hít người mùi thơm của hoa không? Và khi bạn nhìn vào một đóa hoa, bạn có thấy ánh mắt long lanh của người thân hoặc của con bạn không? Hay là bạn đang quá bận rộn, quá lo lắng với các kế hoạch và tham vọng ngoài đời, theo đuổi tiền tài và danh vọng?"

"Bạn tôi ơi, bạn có suy xét kỹ cái bản chất của lẽ vô thường, không có gì vĩnh cửu chưa - mọi sự đều phai mờ và chết hết? Và khi chúng ta còn sống, chúng ta cần sống một cách có ý nghĩa để sau này không hối tiếc. Như đóa hoa đang héo, tôi cũng sắp chết. Nhưng tôi gửi đến bạn lời chúc lành. Cầu mong bạn được khỏe và hạnh phúc! Tôi hy vọng bạn có đủ thì giờ cho người thân và cho việc thiền tập. Bạn biết không, làm ra tiền, mua đồ đạc sang trọng, hưởng thụ lạc thú không phải là tất cả. Những chuyện đó có thể làm bạn thấy thích thú được một thời gian, nhưng thật ra có lòng tốt và thương yêu thì quan trọng hơn : nó sẽ cho bạn nhiều toại nguyện và hạnh phúc hơn. Tha lỗi tôi đã giảng thuyết những

chuyện tẻ nhạt này nhưng xin lắng nghe lời nói của người sắp từ trần. Cho phép ông ta nói hết ý. Đúng vậy, giờ bạn còn đang sống, bạn nên ban phát niềm vui và hạnh phúc càng nhiều càng tốt. Tha thứ tất cả mọi người. Đừng ghim gút hoặc thù hằn ai. Luôn luôn nhớ rằng cuộc đời rất ngắn ngủi và sớm muộn gì ai cũng chết cả. Và thương yêu là cho, chứ không nhận. Tình thương yêu cho mà không dính kèm một điều kiện nào. Tình thương yêu không chờ được đáp lại. Bạn cố nuôi dưỡng loại tình thương yêu đẹp đẽ này. Bạn vui luôn nhé!" Và tôi sẽ kết thúc với một lời tái bút - "Bạn giữ mình nhé. Bạn không cần phải đi thăm tôi. Nhưng bạn có thể vui dùm cho tôi, vì tôi đang mỉm cười và mừng rằng tôi có thể chết với một nụ cười trên môi. Xin giã biệt và chúc bạn may mắn!"

Và nếu tôi không nói nên lời vì tôi bệnh quá nặng, tôi vẫn sẽ nở nụ cười để cho thấy rằng mọi việc đều tốt cả, rằng cơn bệnh chỉ chiếm được cơ thể tôi chứ không chiếm được tâm thức tôi. Như thế một người có thể tạo niềm tin cho người khác ngay cả lúc mình đang bị bệnh. Lúc đó người ta càng thấu hiểu đạo pháp hơn và tu tập nhiều hơn. Dĩ nhiên, nếu tôi nói chuyện với các người bạn không theo đạo Phật của tôi thì tôi không buộc họ phải theo quan điểm tôn giáo của tôi. Bởi tôi không muốn họ bắt tôi theo quan điểm của họ, tôi không muốn bắt họ theo quan điểm của tôi. Chúng ta phải tôn trọng quan niệm tôn giáo lẫn nhau và chỉ từ bi lẫn nhau. Nếu được vậy thì ai cũng có thể sống chung trong hòa bình.

---000---

ĐƯƠNG ĐẦU VỚI BỆNH TẬT - THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN

Chúng ta không nên nhìn bệnh tật và khổ não như là một cái gì đó sẽ tiêu diệt chúng ta hoàn toàn, khiến cho chúng ta bó tay trong sự tuyệt vọng và chán nản. Ngược lại, chúng ta (nếu là Phật tử) có thể xem đó như là một sự thử thách xem chúng ta hiểu lời dạy của đức Phật như thế nào, xem chúng ta áp dụng cái hiểu biết mà chúng ta học được

như thế nào. Nếu chúng ta không thể đương đầu bằng ý chí, nếu chúng ta suy sụp, thì điều đó chứng tỏ rằng mức hiểu biết đạo pháp, sự luyện tập của chúng ta, vẫn còn yếu. Do vậy, đây là một thử thách và một cơ hội cho chúng ta xem chúng ta thấu triệt sự tu tập của chúng ta đến mức nào.

Lại nữa, bệnh tật là một cơ hội cho chúng ta trau dồi đức kiên nhẫn và bao dung. Làm sao chúng ta có thể thực hành và phát triển những đức ba la mật¹ (đức toàn hảo) như là tánh kiên nhẫn nếu chúng ta không bị thử thách, nếu chúng ta không bị đặt vào những điều kiện khó khăn và nặng nề? Theo cách này thì chúng ta xem bệnh tật như là một cơ hội cho chúng ta trau dồi kiên nhẫn.

Chúng ta cũng có thể xem sự khỏe mạnh không phải như là không có bệnh, ngược lại xem khỏe mạnh như là cái khả năng có thể bị bệnh, và khả năng để học tập và phát triển từ đó. Vâng, sự định nghĩa tân kỳ này về sức khỏe phát xuất từ một số chuyên gia y học, như là Bác sĩ Paul Pearsall thuộc bệnh viện Sinai ở Detroit, Hoa Kỳ. Vì biết bệnh tật sẽ không bao giờ bị loại trừ hoàn toàn và biết trước sau gì ai cũng bị bệnh chết cách này hay cách khác, các vị bác sĩ này đã tìm ra một định nghĩa cho sự khỏe mạnh để giúp chúng ta

đương đầu với bệnh tật khi bệnh tật đến với chúng ta. Cho dù chúng ta có tạo ra bao máy móc, phương pháp, thuốc men tân kỳ, con người vẫn chịu khuất phục trước bệnh ung thư, AIDS, bệnh tim và hàng đống bệnh khác, có phải đúng vậy không? Rốt cuộc rồi thì không có lối thoát. Chúng ta phải hiểu và chấp nhận sự thật này, để mà khi chuyện phải đến và chúng ta phải ra đi, chúng ta có thể ra đi một cách thanh thoát. Dĩ nhiên chúng ta sẽ cố chữa bệnh hết sức mình, nhưng khi chúng ta thất bại và cơn bệnh tiếp tục phát triển mặc dù chúng ta đã cố gắng tối đa, chúng ta phải chấp nhận và thích nghi với điều không tránh được.

¹ Mười đức ba la mật là bố thí, trì giới, hy sinh, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nhục, thành thực, quyết tâm, từ bi, và thanh tịnh. Mọi bồ tát (tức là những ai muốn thành Phật) đều phải trau dồi các đức tính này. Mọi Phật tử cũng phải trau dồi các đức tính này tới một mức nào đó trước khi có thể đạt giác ngộ do Phật dẫn dắt.

Phân tách cho cùng, điều quan trọng không phải là chúng ta sống thọ bao lâu mà là chúng ta sống khỏe được bao nhiêu, kể cả cách chúng ta chấp nhận bệnh tật một cách dễ dàng đến mức nào, và cuối cùng là cách chúng ta có thể chết một cách nhẹ nhàng như thế nào. Về điểm này, Bác sĩ Bernie S. Siegel đã viết như sau trong cuốn sách *An bình, Yêu thương & Lành bệnh* của ông:

Các bệnh nhân hiếm có, vượt hơn mức tầm thường là những người không cố tránh chết. Họ cố sống trước khi chết. Do đó họ là những người thành công, bất kể kết cục cơn bệnh của họ như thế nào, vì họ đã chữa lành cuộc đời của họ, cho dù họ không chữa lành căn bệnh của họ.

Và ông cũng nói như sau:

Một cuộc đời thành công không tính bằng cái chết, mà tính bằng cách sống có tốt đẹp đến mức nào. Tôi biết có những em bé hai tuổi và chín tuổi đã từng thay đổi người khác và thay đổi được cả nhiều cộng đồng nhờ vào khả năng thương người của các em, và cuộc đời của các em được xem là thành công dù ngắn ngủi. Mặt khác, tôi biết nhiều người khác sống lâu hơn nhiều nhưng chẳng để lại gì ngoài sự trống rỗng.

Vậy rốt cuộc lại thì thật là tuyệt khi cuộc đời của chúng ta có thể chữa lành được cho dù bệnh tật của chúng ta không thể cứu chữa được. Tại sao? Bởi vì sự khổ là một vị thầy và nếu chúng ta học kỹ bài học thì chúng ta có thể thành một con người tốt hơn một cách bất ngờ. Chẳng phải chúng ta đã từng nghe nhiều câu chuyện về những người chịu qua nhiều đau khổ, rồi thoát qua được để trở thành một người thay đổi và tốt đẹp hơn? Nếu những người đó trước kia ít nhân nại, ích kỷ, kiêu ngạo và thiếu suy nghĩ, họ đã trở thành kiên nhẫn, tốt bụng, tử tế và nhún nhường hơn. Đôi khi họ nói rằng cơn bệnh là điều tốt cho họ - nó cho họ một cơ hội xem xét lại cách sống và những giá trị quan trọng hơn trong đời. Họ trở nên quý trọng gia đình và bạn bè hơn,

và biết đánh giá cao thời gian họ dành cho những người thân yêu. Và nếu họ được lành bệnh, họ sẽ dành nhiều thời gian cho người thân hơn và làm những điều thật sự quan trọng và có ý nghĩa.

Nhưng ngay cả nếu chúng ta bị khuất phục trước cơn bệnh chúng ta vẫn có thể học hỏi để từ đó vươn lên. Chúng ta có thể hiểu sự mong manh của cuộc đời và thấy lời dạy của đức Phật đúng như thế nào - rằng cuộc đời có một vết hổng cơ bản. Chúng ta có thể trở nên tử tế hơn và quý trọng sự tử tế chúng ta nhận từ người khác hơn. Chúng ta có thể tha thứ những người đã làm khổ chúng ta. Chúng ta có thể thương yêu mặn mà hơn, sâu sắc hơn. Và khi cái chết đến, chúng ta có thể chết với sự chấp nhận và an bình. Như vậy, chúng ta có thể nói rằng cuộc đời chúng ta đã được chữa lành bởi vì chúng ta cảm thấy chan hòa với thế giới và chúng ta được thanh thản.

---000---

CHÚNG TA CÓ THỂ HÀNH THIỀN

Khi chúng ta bị bệnh và nằm một chỗ, chúng ta không cần phải tuyệt vọng. Chúng ta có thể hành thiền ngay cả khi đang nằm trên giường. Chúng ta có thể quan sát tinh thần và cơ thể của chúng ta. Chúng ta có thể lấy được sự yên tĩnh và sức mạnh bằng cách thiền theo hơi thở. Chúng ta có thể quan sát hơi thở vào và hơi thở ra, biết rõ từng cơn hít thở. Điều này có thể cho chúng ta một tác dụng lắng dịu. Hoặc chúng ta có thể quan sát sự phồng xẹp của cái bụng khi chúng ta hít vào thở ra. Tâm trí chúng ta có thể theo dõi sự phồng xẹp này và khi đó trở thành chính sự phồng xẹp. Điều này cũng cho chúng ta sự thanh tịnh. Và trong sự thanh tịnh như vậy, sự hiểu biết có thể hiện lên. Chúng ta có thể thấy cái bản chất nhất thời và tan biến của mọi hiện tượng, và có thể chấp nhận sự kiện vô thường, khổ và vô ngã. Nếu chúng

ta có học về tỉnh giác và thiền Minh sát², chúng ta có thể thấy thời gian trôi qua một cách dễ dàng. Có nhiều đối tượng mà chúng ta có thể quan sát từ bất cứ oai nghi nào, nằm, ngồi, đi, đứng. Chúng ta biết mình đang ở tư thế nào, và nhận biết những cảm giác đang nổi lên trong cơ thể. Chúng ta có thể quan sát những cảm giác đó với một tinh thần vững chãi và yên tĩnh. Và dĩ nhiên, tâm thức chúng ta cũng là một đối tượng để quan sát. Như vậy chúng ta có thể quan sát các trạng thái của tâm thức. Tất cả mọi thứ đều có thể được quan sát - buồn bã, chán nản, ray rứt, lo âu, suy nghĩ - và tất cả rồi sẽ đi qua, nhường lại cho sự thanh thản, bình an, và trí tuệ. Các trạng thái thiện hay bất thiện sẽ đến rồi đi. Chúng ta sẽ có thể nhìn thấy tất cả với sự hiểu biết và thanh tịnh.

Đôi khi chúng ta có thể thể hiện *từ bi tâm*. Lần này qua lần khác chúng ta có thể chúc mọi người :

Mong mọi người được khỏe mạnh và hạnh phúc.

Mong họ không bị tác hại và nguy hiểm.

Mong họ không bị đau khổ về tinh thần.

Mong họ không bị đau khổ về thể xác.

Mong họ lo cho bản thân một cách vui vẻ.

Với cách này chúng ta có thể dùng thì giờ một cách hạnh phúc ngay cả khi chúng ta nằm liệt giường. Chúng ta có thể biểu hiện từ bi tâm với các bác sĩ, y tá, và các người cùng nằm viện. Chúng ta cũng có thể gửi từ bi tâm đến người thân thương, bà con và bạn bè. Ngoài ra, thỉnh thoảng chúng ta có thể nằm ngẫm nghĩ về đạo pháp, nhớ lại những gì chúng ta đã đọc, đã nghe hoặc đã hiểu. Với sự suy niệm như vậy, chúng ta có thể đáp ứng với sự đau khổ bằng trí tuệ và lòng an tịnh.

Lời chỉ dẫn của đức Phật là trau dồi tinh thần, hành thiền, và làm như vậy ngay cả lúc chúng ta bị bệnh. Thật ra, chính

² Thiền Minh sát là thiền Vipassana hay là thiền Quán. Trong thiền Minh sát, người thiền dùng chánh niệm tỉnh thức để quan sát bản chất của hiện tượng tâm linh và thân xác, cuối cùng nhận chân các đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã.

những lúc đó mới là lúc chúng ta càng phải nỗ lực vận động tỉnh giác. Biết đâu, chúng ta có thể đạt đến Niết bàn tức là tuệ giác cao nhất khi chúng ta trút hơi thở cuối cùng! Trong kinh, đức Phật có thuật trường hợp một người bị bệnh - cơ thể bị hành hoành bởi cảm giác đau đớn, nặng nề, buốt giá, hủy hoại, mất tỉnh táo và khó chịu, làm cạn dần sức sống. Nhưng người đó không chán nản. Ông ta cảm nhận được *samvega* - một cảm giác thôi thúc mình phải vươn lên ngay cả trong những giờ phút cuối cùng. "Ông đã nỗ lực đúng mức," đức Phật nói. "Với tâm thức hướng về cõi Niết bàn, ông đã thể nhập chơn như, ông chứng đắc được bằng tuệ giác trực chỉ".

---000---

VINH DANH CHỊ KUI CHAN

Tôi xin kể cho bạn nghe về một thiền sinh can đảm bị ung thư phổi đã chết bình an với chữ Niết bàn trên môi. Tên chị là Kuai Chan và chị mất ngày 18 tháng Chạp năm 1992 tại nhà riêng ở Kuala Lumpur. Lúc đó chị được 48 tuổi. Chồng chị, anh Billy, nói cho tôi nghe chị đương đầu với cơn bệnh như thế nào. Thấy câu chuyện rất khích lệ, nhất là cho các thiền sinh, tôi xin phép anh được thuật lại trong cuốn sách này, và tôi xin cảm ơn anh đã đồng ý.

Chị Kuai Chan bắt đầu phát giác ra bệnh ung thư ngực vào tháng Tư năm 1989. Vào lúc đó chị đã tập thiền Minh sát được một năm. Chị nhận tin về căn bệnh một cách điềm tĩnh. "Vợ con chấp nhận rằng đó là nghiệp của mình," anh Billy nói như vậy. "Cô ấy không đổ thừa cho bất cứ ai hoặc bất cứ cái gì. Cô ấy không cay đắng hoặc bị buồn chán. Cô ấy rất vững vàng và giữ như vậy tới khi chết". Chị Kuai Chan có đi mổ để cắt phần ngực bị ung thư. Rồi sau đó ba tháng chị phải mổ nữa khi người ta phát hiện tế bào ung thư vẫn phát triển ở chỗ đó. Sau đó thì chị chữa bằng quang tuyến và hóa chất mà không bị phản ứng phụ nhiều. Trong suốt thời gian điều trị bệnh ung thư ngực, và trong sáu tháng sau cùng của đời chị sau khi người ta tìm ra chị bị ung thư phổi

thời kỳ cuối, chị từ chối không dùng thuốc giảm đau nữa. "Cô ấy không muốn dùng bất cứ thuốc giảm đau nào cả," anh Billy nói. "Ngay cả khi cơn đau lên đến tột cùng, cô ấy từ chối không uống một thuốc trị đau nào, kể cả panadol. Cô ấy là một người rất can trường, rất mạnh mẽ và đáng phục".

Quyết định của chị không chữa trị bằng thuốc giảm đau là vì chị muốn giữ tinh thần của chị càng rõ ràng sáng suốt càng tốt. Chị là một thiên sinh, và mọi thiên sinh đều quý trọng tỉnh giác của mình. Họ không muốn thuốc men nào làm sòn lụi tinh thần và gây rối cho sự hành thiền. Do đó nếu họ chịu đựng được cơn đau họ sẽ làm vậy ngay. Chị Kuan Chan đã sẵn sàng đối diện với cơn đau, nên chị từ chối thuốc giảm đau. Lúc đầu chị chịu trị quang tuyến và hóa chất là vì có cơ may chữa lành bệnh. Nhưng khi bị ung thư phổi và được cho biết ở giai đoạn cuối, chị từ khước việc trị quang tuyến và hóa chất mà bệnh viện khuyến cáo nên làm để giảm bớt sự ngột thở. Và khi một bác sĩ đề nghị tiêm thuốc giảm đau như là morphine, chị cũng từ chối luôn.

Anh Billy nói rằng trong lần bị ung thư ngực đầu tiên, chị Kuan Chan không bị đau nhiều sau khi mổ. Vốn là một thiên sinh, chị có khả năng quan sát cơn đau khá dễ dàng và sự đau đớn rồi biến mất. Nhưng bệnh ung thư ngực là một thử thách đích thực cho chị. Nhiều khi cơn đau hoành hành dữ dội nhưng chị vẫn từ chối thuốc men. Có những lúc chị gục ngã và nằm phục dưới sàn nhà khi cơn đau tấn công, nhưng chị vẫn kiên trì. Chị cũng bị ho dữ dội kéo dài nhiều ngày đêm. Anh Billy luôn ở cạnh chị và khi chị mất ngủ đêm này qua đêm khác, anh cố làm dịu cơn đau và ho bằng cách bôi dầu, xoa bóp và dùng các cách chữa dân gian. Anh đưa chị đi thầy thuốc Bắc xem mạch và mua nhiều thuốc thảo mộc sắc lên cho chị uống.

Anh Billy nói chính lòng tin và thiền tập đã giúp chị Kuai Chan đương đầu được sự đau khổ với một mức độ thanh thản và bình tĩnh đáng nể. Cả hai anh chị trước đây đã học thiền với Hòa thượng Sujiva ở Taiping vào năm 1988. Sau đó chị Kuai Chuan tiếp tục đi dự các buổi chuyên tu định

kỳ tại thiền viện của Hòa thượng Santisukharama tại Kota Tinggi tỉnh Johor.

Khi định bệnh chị bị ung thư phổi sau một đợt ho dài vào tháng Bảy năm 1992, bác sĩ nói chị chỉ sống được một tháng nữa thôi. Ông chỉ chị Kuai Chan và anh Billy tấm hình quang tuyến X cho thấy ung thư đã lan ra khắp hai lá phổi. Ông còn tỏ vẻ ngạc nhiên khi thấy với hai lá phổi bị ung thư tàn phá như vậy mà chị Kuai Chan vẫn đi đứng bình thường và trông khá khoẻ mạnh. Nhưng vị bác sĩ không biết rằng chị có một tinh thần sắt đá. Chị sống đến sáu tháng. Đối với chị đây không phải là một cuộc chiến để được sống sót mà là để chết với phẩm giá con người. Khi chị và anh Billy gặp tôi tại Trung tâm Tuệ Giác ở Petaling Jaya là nơi tôi đến viếng hồi tháng Bảy, anh chị hỏi tôi họ còn làm được cách gì nữa không. Tôi bảo: một thiền sinh thì biết làm gì khác hơn là hành thiền! Tôi nói rằng tôi sẽ tiếp tục thiền quán cho đến phút cuối nếu tôi là chị ấy. Hai người rất phấn khởi và chị Kuai Chan lúc đó đã quyết tâm dành những ngày cuối cuộc đời để thiền quán tại nhà. Anh Billy nói anh sẽ hỗ trợ chị đến cùng.

Nhưng chị không ngờ cơn đau có thể kinh khủng như vậy. Chị nói với anh Billy rằng chị không bao giờ tưởng tượng con người có thể bị đau đến mức như vậy. Đặc biệt cơn đau rất nặng ở phía lưng dưới, đau như thiêu đốt cắt da cắt thịt. Chị lấy hết sức mạnh tinh thần để quan sát cơn đau nhưng vẫn chịu không nổi vì đau quá sức. Có những lúc chị nằm bất lực không đủ sức theo dõi cơn đau nữa. Chị chỉ biết cắn răng chịu đựng. Nhưng chị không chịu uống thuốc giảm đau. Chị hỏi thiền sư của chị là Hòa thượng Ven Sujiva, và Hòa thượng khuyên chị thiền từ bi tâm và theo dõi hơi thở để làm dịu bớt cơn đau khi chị không chịu nổi được nữa. Phương pháp này đỡ cho chị được phần nào, và khi nào cảm thấy đỡ như vậy thì chị tiếp tục thiền Minh sát. Một ngày nọ sau khi đấu tranh cơn đau dai dẳng suốt ba tuần, chị chợt trải qua một kinh nghiệm độc đáo. Chị nói với anh Billy rằng trong lúc theo dõi một cơn đau buốt, chị quan sát thấy

cơn đau nhỏ dụi lần lần rồi rõ ràng biến mất. Chị nói chị cảm thấy như thể tất cả giác quan đều đứt rời, như thể lúc đó không còn có tâm thức và thể xác nữa, cả tâm thức và thể xác đều biến mất cùng với cơn đau. Chị nói với anh Billy rằng chị thấy giống như mình chứng đắc được Niết bàn, và thấy một niềm vui vĩ đại trùm khắp lên mình. Sau kinh nghiệm đó, chị không bao giờ bị lại kiểu đau đớn cùng tột đó nữa.

Mười ngày trước khi chị ra đi, anh Billy đưa chị vào một bệnh viện tư vì chị thấy khó thở. Các bác sĩ để chị thở bằng dưỡng khí. Phim quang tuyến X cho thấy tế bào ung thư đã lan rộng ra hơn, làm sự khó thở càng tệ hơn. Lúc đó người ta mới gợi ý là nên chữa bằng quang tuyến và hóa chất, không phải để chữa dứt bệnh mà chỉ là để làm tình trạng đỡ hơn một chút. Nhưng chị Kuai Chan không muốn tinh thần mình mất sáng suốt, nên đã bác bỏ đề nghị đó. Năm ngày sau chị bảo anh Billy đưa chị về nhà vì chị thấy không còn lý do gì nằm lại ở bệnh viện. Anh Billy đặt một bình bơm dưỡng khí ở nhà, rồi đưa chị về và cho chị thở dưỡng khí để giúp chị thở. Trong năm ngày kế tiếp từ ngày 13 tháng Chạp đến lúc chị chết ngày 18 tháng Chạp, chị có vẻ như nằm mê ngủ, thỉnh thoảng thức giấc một chút. Hai ngày trước khi chị chết, chị vẫn còn nhớ sinh nhật thứ 17 của con gái chị, nhằm vào ngày 17 tháng Chạp. Chị nhắc anh Billy luộc hai trứng cho con gái và cho con một bao lì xì đỏ, và anh có làm đúng theo chị dặn.

Vào ngày 18 tháng Chạp chị thức giấc vào lúc 9 giờ sáng với một nụ cười. Chị hỏi: "Em ngủ li bì phải không?" Anh Billy đáp: "Phải, đã năm ngày rồi. Bộ em không biết sao?" Chị ngạc nhiên. Chị có vẻ vui vẻ và mỉm cười. Chị nói chị không cần uống thuốc thảo mộc nữa. Một lần nữa chị nhớ sinh nhật của con gái, và mặc dù anh Billy đã nói anh đưa cho con phong bì đỏ rồi, chị lại nói với anh: "Anh thay em cho con thêm một cái nữa đi".

Đến khoảng 2 giờ chiều, anh Billy nói, chị Kuai Chan cố nói với anh một điều gì đó nhưng chị quá yếu không nói được.

Anh Billy nhắc chị giữ tinh thần cho thanh thoi, đừng nên lo cho anh và các con quá, và cứ việc ra đi bình an. Anh nói hai người đã bàn chuyện này rất nhiều lần rồi, là nếu chị khỏi bệnh thì là điều rất tốt, nhưng nếu không được thì cũng không sao: chị nên ra đi nhẹ nhàng, vì biết theo nghiệp con người, một ngày nào đó ai cũng phải xa nhau.

Đến 3 giờ chiều khi con trai chị, tuổi 15, đi học về và thưa với mẹ: "Mẹ ơi, con về rồi," chị có hiểu cho dù chị nói không được. Chị gật đầu cho thấy là chị biết.

Đến khoảng 3 giờ rưỡi chiều, anh Billy kể là chị Kuai Chan rắng nói giọng Quảng đông rất rõ, "Em nhập Niết bàn," ý muốn nói chị tin rằng chị đã chứng đắc được cõi Niết bàn. Và chị chỉ vào bụng mình. Đó là câu nói cuối cùng của chị, và chị từ trần một cách an bình khoảng 45 phút sau đó. Anh Billy nói chị Kuai Chan, khi hành thiền, thường theo dõi sự phồng xẹp của cái bụng mỗi khi hít vào thở ra. Chị nhận ra rằng cái bụng phồng xẹp là một đối tượng tốt để gá ý vào, và chị vẫn thường khuyên các thiền sinh khác cũng gá ý vào đó. Nếu chúng ta dùng tỉnh giác và tập trung tư tưởng vào bất cứ hiện tượng nào trong tâm thức hoặc thể xác chúng ta, cuối cùng rồi chúng ta sẽ thấy những hiện tượng đó trởi dậy rồi tan biến, từ đó chúng ta hiểu được cái vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Một sự thấu triệt như vậy có thể lên đến đỉnh cao là đạt đến Niết bàn, một trạng thái chấm dứt mọi sự khổ. Mọi ô uế tham, sân, si sẽ bị triệt diệt khi chúng đắc Niết bàn ở cảnh giới A la hán³.

³ Khi khái nghiệm sự chấm dứt các hiện tượng hữu vi trong khi hành thiền, người ta có thể chứng quả Niết bàn ở bốn tầng chứng thánh quả. Mặc dù chứng quả Niết bàn hiểu theo nghĩa là sự chấm dứt các hiện tượng hữu vi đều ngang nhau ở bốn giai đoạn này, tức là Niết bàn chỉ có một "vị nếm" duy nhất, đó là "vị nếm" về sự an lạc, nhưng kết quả về mặt loại trừ các ô uế tâm thức thì khác nhau tùy từng giai đoạn một.

Ở giai đoạn thứ nhất chứng sơ quả sotapana (Tư Đà Hườn - Dự Lưu) tham và sân đã bị suy yếu trầm trọng nhưng chưa bị loại bỏ hoàn toàn. Hai tật xấu này bị suy yếu đến mức Tư Đà Hườn không thể phạm ngũ giới được nữa: không giết (dù là một côn trùng), không trộm cắp và lường gạt, không tà dâm, không nói dối, và không uống rượu hoặc dùng thuốc. Ở giai đoạn thứ hai chứng quả sakadagami (Tư Đà Hàm - Nhất Lai) các tật xấu càng bị làm suy yếu đi. Vào giai đoạn thứ ba chứng quả anagami (A

Nhớ lại cuộc đời của hai người, anh Billy nói chị Kuai Chan là người vợ tuyệt vời nhất mà anh có thể mong ước: "Chúng con lấy nhau được 22 năm và nàng sát cánh với con qua mọi thăng trầm, thử thách. Nàng có tính khí vui vẻ và tươi sáng. Nàng luôn luôn thương yêu và quan tâm tới mọi người. Ngay cả khi đang bị bệnh nàng vẫn tuyệt vời. Nàng không bao giờ phàn nàn, chán nản. Người nàng không chứa một chút tức giận cay đắng nào. Nàng giữ sự trầm lặng và vững vàng, vẫn có thể cười mỉm hoặc cười to. Nàng chấp nhận mọi sự đau khổ của mình một cách thanh nhã. Nàng vẫn nói chỉ có cơ thể nàng bị bệnh chứ đầu óc nàng thì không. Đầu óc nàng vẫn tốt và khỏe mạnh. Sự quan tâm của nàng cũng vậy, chỉ lo cho người khác chứ không lo cho mình. Nàng nói nếu được sống thêm mười năm nữa thì nàng cũng sẽ chỉ lo thực tập đạo pháp thêm. Nàng cũng rất lo cho con và các con của con.

"Nói cho đúng nàng đối đầu cái khổ của mình còn giỏi hơn con. Con không thể chịu nổi khi thấy nàng bị đau đớn nhiều như vậy. Con cố tìm ra mọi thứ thuốc thảo mộc tốt nhất hy vọng có thể chữa dứt hoặc đỡ bệnh đôi chút. Đôi khi con tự hỏi tại sao mọi việc này lại xảy đến với nàng. Và con nghĩ: xin cho nàng được sống thêm 10 năm và con sống bớt 10 năm. Hãy để con cho nàng 10 năm của đời con. Nhưng dĩ nhiên điều này không do ý của mình được. Nghiệp mới là tiếng nói cuối cùng.

"Nàng vẫn thường nói với con: 'Đây là nghiệp của em, Billy à. Được thôi. Em không biết em đã làm gì trong các kiếp trước. Em phải chấp nhận nghiệp báo của em.' Đôi khi nàng lại nói: 'Billy, em xin lỗi đã mang lại cho anh quá nhiều rối rắm, tất cả sự khổ ải này. Anh biết không Billy, kiếp này em mắc nợ anh nhiều lắm.' Con bảo nàng đừng nói những lời

Na Hàm – Bất Lai), ái dục và sân hoàn toàn bị loại bỏ, nhưng vẫn còn chút xíu dấu vết về si và lòng ham không có tính cách ái dục, thí dụ như muốn tái sanh vào cõi trời. Ở giai đoạn thứ tư chứng quả arahant (A La Hán – thánh quả thực thụ), mọi tham và si đều bị loại trừ. Bậc A La Hán sống cuộc đời cuối cùng của mình, cho nên không còn tái sinh cho bậc này.

như vậy. Con nói nàng không nợ con cái gì hết. Chúng con là vợ chồng, chẳng phải vậy sao ? - và nàng luôn là một người vợ rất tốt đối với con. Chúng con đã trải qua bao thăng trầm với nhau, và bây giờ trong giây phút nàng cần con nhất, con sẽ ở cạnh nàng. Con nói với nàng, trấn an nàng rằng mình sẽ chìm chung hoặc bơi chung với nhau.

"Vào những lúc khác nàng nói với con: 'Billy, đây là chánh giáo, chánh đạo, em rất chắc như vậy,' và nàng nhắc con chớ nên xao lãng việc hành thiền, phải thực hành nhiều chứ không được lơ là tự mãn. Trước đây chúng con đã mất một thời gian đi tìm một đạo pháp mà mình có thể nương tựa được, và khi chúng con biết được Phật giáo và thiền Minh sát năm 1988, chúng con theo ngay. Thầy biết không, chúng con thường vừa uống trà vừa bàn về đạo pháp hàng đêm. Chúng con có một mối liên hệ vô cùng thân thiết".

Em bà con của chị Kuai Chan, tên Sati, có một lần hỏi là chị có sợ bệnh ung thư không, và chị nói không, chị không sợ bệnh đó. Chị sẵn sàng đương đầu với cơn đau mà không cần dùng thuốc. Chị quả là một thiền sinh dũng cảm, đối diện bao bất lợi mà vẫn kiên trì trong việc thực hành đạo pháp. Chị làm tôi tự hỏi nếu mình là một nhà sư mà nằm trong trường hợp của chị, bị ung thư như vậy, thì tôi có đủ sức chịu đựng đến mức đó, có đủ can đảm và chịu đựng như vậy không? Chị quả là một thí dụ đầy khích lệ, một người thầy dạy bằng thí dụ cho tất cả chúng ta. Tôi phải cảm ơn anh Billy đã vứt bỏ mọi riêng tư để chia sẻ với chúng ta câu chuyện đầy cảm kích này để chúng ta thấy khích lệ trong việc tu tập và quyết tâm cố gắng hơn nữa.

Anh Billy yêu cầu tôi công khai ghi nhận lòng biết ơn của anh đối với Hòa thượng Ven Sujiva và các vị sư và thiền sinh khác vì sự giúp đỡ tử tế dành cho anh và chị Kuai Chan. Đặc biệt các bạn thiền sinh cùng học ở Trung tâm Tuệ Giác Phật giáo ở PJ đã hỗ trợ và khuyến khích tinh thần rất nhiều cho chị Kuai Chan trong suốt thời gian chị bị bệnh. "Con không biết làm sao để bày tỏ lòng biết ơn đến tất cả mọi người đã

giúp chúng con. Xin thầy nói với mọi người rằng con muốn cảm ơn họ, và nói: 'Xin cảm ơn. Cảm ơn rất nhiều về mọi việc các vị đã làm cho Kuai Chan'“.

---000---

CHÚNG TA PHẢI LÀM PHẦN VỤ CỦA MÌNH

Ở phần trước tôi có nói là khi tôi gặp người bệnh, người sắp chết và người vừa chết, trong đầu tôi nảy lên hai quyết tâm. Một là phải nhận cơn đau và cái chết với một nụ cười, phải tiếp tục tỉnh giác và điềm đạm cho tới lúc cuối. Giờ đây tôi xin được nói về quyết tâm thứ hai của tôi. Vâng, nhận thấy được việc loài người chúng ta và đúng ra là tất cả muôn loài đều phải chịu quá nhiều sự khổ, tôi nghĩ việc tối thiểu mà chúng ta có thể làm được khi còn sống là góp phần vào việc giảm bớt khổ ở chung quanh chúng ta.

Nhiều người đã phục vụ nhân loại qua nhiều cách tuyệt vời. Mẹ Theresa chẳng hạn, đã hiến trọn đời ngài để chăm sóc giới thiếu thốn cùng đing. Nhiều người và tổ chức cung cấp dịch vụ xã hội cho người bệnh, người tàn tật, người nghèo đói, người già, người sắp chết và những người khác. Tất cả những bậc khai sáng tôn giáo đều dạy môn đệ phải làm từ thiện. Đức Chúa Giê Su Ki Tô nói: "Thương yêu người hàng xóm như thương yêu chính mình". Và Ngài ca tụng những ai cho người đói ăn, cho người khát uống, cho người ở trần quần áo, cho người cùng khổ chỗ ở, thăm người bệnh và người bị tù tội, nói rằng "Người làm giúp cho một trong những người anh em khổ nhất này của ta, chính là người đã làm cho ta vậy". Trong kinh Koran có một câu nói tương tự khi nhà Tiên tri Muhammad tuyên bố rằng đức Chúa Trời có thể nói với một người nào đó trong ngày Phán xét: "Ta bị đói mà người không cho ta ăn. Ta bị bệnh mà người không thăm viếng ta". Và khi người đó hoang mang hỏi làm sao việc đó có thể xảy ra được, đức Chúa Trời phán rằng: "Có một người xin bánh mì mà người không cho. Có một người bị bệnh và người không đi thăm".

Bên Phật giáo tuy chúng ta không tin vào một đấng Tạo hóa nhưng chúng ta tin vào lòng tốt và được dạy không được làm hại hoặc giết cả con vật hoặc sâu bọ. Chúng ta tin vào luật nghiệp báo nhân quả - làm tốt thì được tốt và làm xấu thì bị xấu. Do đó chúng ta được dạy bảo phải luôn luôn làm tốt: tránh sát sanh, ăn cắp, lừa gạt, tà dâm, nói láo và uống rượu hoặc dùng thuốc. Chúng ta phải luyện mình để đạt tới mức mình làm việc tốt là vì đó là việc tốt, chứ không phải vì sợ xuống địa ngục hoặc sẽ được ân thưởng về sau. Chúng ta sẽ làm tốt vì chúng ta vui thích làm tốt và tự nhiên có khuynh hướng làm tốt. Nói cách khác, chúng ta không còn biết làm gì hơn là làm thiện, làm tốt. Thiện và chúng ta là một.

Đức Phật kêu gọi tín đồ phải có lòng thiện và quan tâm đến người khác. Khi bố thí, ngài nói bất cứ một nỗ lực nhỏ nào cũng quý. Ngay cả ném vụn bánh mì xuống nước để cho cá ăn cũng được đức Phật khen ngợi. Có một lần nạn khi vài Tỷ kheo không chăm sóc một Tỷ kheo bị bệnh đức Phật đã tự tắm cho vị Tỷ kheo đó và khiển trách các Tỷ kheo kia, nói rằng : "Ai chăm sóc người bệnh chính là chăm sóc cho Như Lai vậy". Đức Phật khuyến khích các bậc vua chúa nên trị vì với lòng nhân ái. Ngài khuyên họ nên diệt nạn nghèo đói vì nó góp phần vào nạn ăn cắp và các tội ác khác. Vốn là một người yêu chuộng hòa bình, đức Phật đã từng đứng ra can thiệp khi hai quốc gia định gây chiến tranh chỉ vì tranh giành một khúc sông. Đức Phật hỏi hai bên: Cái gì quan trọng hơn - nước lũ hay máu người đổ xuống vì chiến tranh. Hai bên nhận ra sự phi lý của cuộc tranh chấp và rút lui không đánh nhau nữa.

Một trong những nhà vua nhân từ nhất đã chịu ảnh hưởng giáo huấn của đức Phật là vua A Dục (Asoka), trị vì Ấn độ vào thế kỷ thứ ba trước Thiên chúa giáng sinh, tức khoảng 200 năm sau khi đức Phật nhập diệt. Vốn nức tiếng về lòng nhân đạo, vua A Dục còn dành sự rộng rãi từ tâm đến cả loài thú. Ngài đã từng phái y sĩ chữa bệnh cho cả người lẫn thú. Ngài xây công viên, nhà nghỉ cho người lữ hành và dưỡng đường cho người nghèo và người bệnh. Mặc

dù là một Phật tử thuần thành, vua A Dục cho phép nhân dân được theo bất cứ đạo nào và còn hỗ trợ cho các giáo phái khác. Một trong những chiếu chỉ danh tiếng của nhà vua khắc trên đá có nói là ngài "muốn tín đồ của mọi tín ngưỡng đến sống bất cứ nơi nào trong nước của ngài...(Ngài) vinh danh tín đồ của bất cứ tôn giáo nào, tu sĩ cũng như thường dân, bằng cách cho quà hoặc bằng những cách bày tỏ lòng quý mến khác". Ngài muốn mọi tôn giáo đều được vinh danh bởi vì "khi vinh danh mọi tín ngưỡng, một người có thể tán dương tín ngưỡng mình và đồng thời đóng góp cho tín ngưỡng của những người khác...Do đó rất nên có sự hòa đồng...(và vua A Dục) muốn tín đồ mọi tín ngưỡng biết về giáo lý của người khác và để thu thập những giáo lý tốt..."

Vua A Dục xem vai trò của mình là một người cha nhân từ và xem thần dân như con, nói rằng ngài muốn dân có được "mọi kiểu thịnh vượng và hạnh phúc". Nếu đức Phật chứng kiến được triều đại của vua A Dục chắc sẽ vui sướng khi thấy lời dạy của mình được vị vua vĩ đại này theo sát một cách tận tình. H.G. Wells, trong cuốn sách *Lược Sử* của ông, nói rằng trong số những vị vua trên thế giới, "tên tuổi vua A Dục sáng chói, và hầu như sáng một mình, như một vì sao sáng". Chắc chắn mọi chính quyền sẽ thành công nếu biết nghiên cứu và áp dụng phương thức nhân đạo của vua A Dục trong việc cầm quyền.

Và chúng ta cũng vậy, nếu chúng ta theo lời Phật dạy chúng ta sẽ hành động theo cách riêng của chúng ta như vua A Dục để làm dịu bớt sự đau khổ và mở rộng hòa bình và hạnh phúc. Chính đức Phật đã tự làm một thí dụ tốt đẹp nhất để chúng ta theo, vì ngài đã dâng hiến cuộc đời của mình để cho mọi người thấy con đường thoát khỏi sự khổ. Vâng, đức Phật không chỉ muốn làm giảm khổ mà là diệt khổ hoàn toàn. Và sau khi đã chứng ngộ ngài dùng trọn 45 năm còn lại của đời mình để dạy người ta cách diệt khổ. Ngài dạy con đường tỉnh giác.

Đức Phật nhận ra rằng chỉ bằng một cách thật triệt để thì người ta mới có thể diệt khổ. Mặc dù việc săn sóc người đau ốm, chữa lành bệnh tật, cung cấp thực phẩm và giúp đỡ vật chất cho người thiếu thốn là một phần của việc cứu khổ, đức Phật muốn làm hơn là chỉ chữa những triệu chứng: ngài tìm một sự *chữa dứt hoàn toàn* cơn bệnh khổ. Do đó ngài chiêm nghiệm về toàn bộ vấn đề sinh và tử. Và ngài thấy để giải quyết vấn đề ở tận gốc rễ của nó, chúng ta cần hoàn toàn thay đổi tâm thức. Sự đau khổ chủ yếu là do tâm thức. Khi một người bị đau về thể xác, người đó thường phản ứng bằng đau buồn, sợ hãi và chán nản. Nhưng đức Phật nói nếu là một người biết thiền thì người đó có thể chịu được cơn đau thể xác mà không bị đau về tinh thần. Nói cách khác, người đó không phản ứng với cơn đau bằng đau buồn, lo âu, chán nản, thù oán, tức giận, v.v... Ngược lại người đó có thể đáp ứng với sự yên tĩnh và bình thản. Người đó còn có thể vui vẻ và ngay cả an ủi khuyến khích những người khác!

Vậy thì đức Phật thấy vấn đề chủ yếu là do tâm. Nếu chúng ta có thể loại trừ được tham, sân, si (si đây là không thấy rõ thực chất của cuộc đời) ra khỏi tâm thức chúng ta, đức Phật nói chúng ta có thể hoàn toàn chế ngự và tiêu diệt được sự khổ não về tinh thần, như là bồn khoăn và lo lắng, sầu não và than van. Về sự đau khổ thể xác, chúng ta phải thừa nhận là điều đó không tránh khỏi khi chúng ta có cái thân xác này. Tất cả mọi chúng ta đều biết sự thật là không ai có thể thoát khỏi lão, bệnh, tử. Nhưng đức Phật nói một khi tâm thức chúng ta được gạn sạch không còn mọi bợn nhơ của tham, sân, v.v..., thì cơn đau thể xác không còn làm chúng ta sợ hãi nữa. Không gì lay chuyển chúng ta được nữa. Không gì làm chúng ta tức bực được nữa, dù đó là cơn đau xé người nhất mà những loại bệnh như ung thư có thể mang tới. Tâm thức chúng ta có thể vẫn giữ điềm nhiên. Thế cho nên có lần ngài Anurudda đệ tử của đức Phật được hỏi là làm sao ngài có thể giữ sự điềm nhiên khi bị bệnh quá nặng, ngài

Anurudda trả lời rằng đó là vì ngài đã làm chủ được tâm thức của mình qua việc thực hành tỉnh giác do đức Phật dạy. Và cuối cùng, đức Phật cũng dạy là nếu người nào đã đạt đến mức độ diệt được tham, sân, si, thì sẽ không còn phải tái sinh nữa. Khi người đó chết, đó là kiếp cuối. Người đó đã đạt đến cõi Niết bàn cực lạc. Nếu không phải tái sinh người đó không bao giờ phải trải qua lão, bệnh, tử. Đức Phật nói, đó mới là diệt khổ.

---000---

GIẢM BỚT SỰ KHỔ

Trên con đường nỗ lực chấm dứt hoàn toàn sự khổ, chúng ta nên giúp cứu khổ bằng mọi cách trong khả năng của chúng ta. Đúng vậy, rõ ràng là trên thế giới không thiếu gì khổ ải. Nhiều người chịu khổ bằng nhiều cách khác nhau. Nếu chúng ta đọc báo chúng ta sẽ thấy cái khổ ở mọi nơi. Người ta cãi nhau, đánh nhau, giết nhau, cướp bóc, dối trá, lừa đảo, và gây khổ cho nhau bằng đủ mọi cách. Chúng ta làm khổ nhau vì sự mê muội của chúng ta. Ngoài ra, còn biết bao thiên tai, tai nạn, rủi ro, đói khát, bệnh tật. Và lão, bệnh, tử luôn luôn theo sát chúng ta từng bước.

Vâng, thế giới tràn đầy khổ ải. Tại sao chúng ta lại đổ thêm khổ ải vào đó? Chúng ta chẳng nên làm giảm bớt khổ ải ư? Ngay cả nếu chúng ta không làm được nhiều chúng ta cũng có thể làm được chút ít. Mọi nỗ lực nhỏ bé đều tốt cả. Như là có người đã nói: *Không có cái sai lầm nào lớn hơn cái sai lầm mình không chịu làm gì hết vì nghĩ mình chỉ có thể làm được quá ít.* Mỗi chúng ta đều có thể làm được một chút gì đó tùy theo khuynh hướng và khả năng của mình. Trước hết chúng ta có thể bắt đầu bằng cách đối xử tử tế hơn. Chẳng hạn như chúng ta có thể kiểm soát cơn giận của chúng ta. Mỗi lần chúng ta giận dữ chúng ta gây khổ não cho chính chúng ta và người khác. Nhưng nếu chúng ta chỉ cần kiểm soát sự giận dữ và nuôi dưỡng lòng bao dung và nhân nại, tình thương và từ tâm, chúng ta có thể trở thành những người tử tế hơn,

và điều đó sẽ giúp rất nhiều cho việc quảng bá niềm vui và hạnh phúc.

Nói cách khác, chúng ta phải bắt đầu bằng cách rửa sạch tâm thức chúng ta khỏi những nội dung bất thiện và tiêu cực của tham, sân, si. Dựa vào khả năng kiểm soát được các trạng thái bất thiện này, chúng ta sẽ phát triển tình thương và từ tâm. Chúng ta có thể tử tế hơn trong quan hệ với những người ở gần và ở chung quanh chúng ta. Chúng ta có thể cố gắng nói chuyện một cách thương yêu và dịu dàng hơn, và tránh mọi phát ngôn cộc cằn lỗ mãng. Chúng ta có thể trở nên quan tâm và chăm sóc hơn. Nếu chúng ta chỉ lo cho chính quyền lợi của mình thì chúng ta sẽ không thể thương yêu nhiều được. Muốn thương yêu được nhiều chúng ta phải quan tâm đến người khác chứ không phải bản thân chúng ta. Vậy chúng ta phải tự hỏi, mình có thương yêu đủ chưa? Mình có quan tâm đủ chưa? Nếu chưa thì chúng ta chưa thể làm gì để giảm bớt sự khổ . Bởi chính từ tình thương yêu thật sự mà chúng ta có thể hành động.

Một thiền sư có lần nói nếu chúng ta muốn biết mình có yêu thương nhiều không, một ngày nào đó chúng ta nên đến cạnh người yêu, người vợ của mình và nhẹ nhàng cầm tay nàng. Nhìn sâu vào mắt nàng và hỏi: "Em thương, trước giờ anh có yêu em đúng mức không? Anh có yêu em đủ không? Anh có làm em hạnh phúc không? Nếu không, em có thể vui lòng nói cho anh biết anh thiếu sót những gì để anh có thể thay đổi và yêu em nhiều hơn?" Nếu bạn hỏi nàng dịu dàng với tình yêu và quan tâm thật sự, nàng có thể sẽ bật khóc. Và điều đó, vị thiền sư nói, là một dấu hiệu tốt. Vì điều đó có nghĩa bạn đã chạm đúng chỗ rung động của tim nàng. Và giữa hai người có thể có đối thoại thông cảm với nhau được.

Và rồi nàng có thể vừa khóc vừa nói với bạn rằng có những lúc bạn rất vô tâm đối với nàng. Chẳng hạn, nàng có thể nói: "Anh không còn mở cửa xe cho em nữa. Hồi trước khi anh mới theo đuổi em và ngay cả trong năm đầu tiên mới lấy nhau anh vẫn còn mở cửa cho em. Anh thường coi kỹ xem em ngồi đằng hoàng chưa rồi nhẹ nhàng đóng cửa lại cho

em. Bây giờ thì anh không còn làm như vậy nữa. Anh vào xe trước tiên và lo mở máy xe. Em phải tự mở cửa xe và lo chui vào xe thật lẹ, nếu không anh phóng xe đi trước khi em kịp đóng cửa! Em cảm thấy muốn khóc khi anh hành động như vậy. Chuyện gì đã xảy đến cho con người nhẹ nhàng và quan tâm mà em lấy làm chồng?"

Và rồi nàng có thể nói tiếp: "Anh không còn nắm tay em khi mình băng qua đường. Anh chỉ việc đi trước và coi như em phải theo sau. Khi vào tiệm ăn cũng vậy. Anh không mở cửa mời em vào trước. Anh không kéo ghế cho em ngồi. Anh không hỏi em muốn ăn gì mà cứ việc kê những món anh thích. Anh không còn mua áo quần đẹp cho em. Anh không mua quà cho ba má em, ngay cả vào những dịp vui. Và tuy anh còn nhớ cho em quà sinh nhật, anh không còn kèm theo những thiệp sinh nhật dễ thương với những thông điệp tuyệt đẹp và chân tình. Nói tóm lại, anh không còn làm tất cả những điều dễ thương nho nhỏ mà anh thường làm khi mới tán và lấy em. Nếu em biết anh sẽ thay đổi như vậy, em có thể đã nghĩ lại về việc lấy anh. Lâu nay em tự hỏi không biết anh có thật sự yêu và quan tâm tới em nữa không!" Và nàng có thể nói dài dài theo kiểu này, liệt kê những sự buồn bực của nàng. Nàng có thể khóc to hơn và bạn sẽ giật mình, vì bạn không biết nàng đã để bụng những việc như vậy, đã nhớ tiếc những cử chỉ dễ thương mà bạn đã vốn thường làm cho nàng, nhớ tiếc những sự biểu lộ thương yêu chăm sóc tuy nhỏ nhoi nhưng quan trọng đó.

Dĩ nhiên, chính bạn cũng có thể có vài điều phàn nàn chính đáng. Đây sẽ là lúc nói ra, nhưng nói một cách dịu dàng. Bạn có thể nói: "Ồ, em yêu, anh xin lỗi về cách thiếu tình cảm, thiếu suy nghĩ mà anh đã xử sự với em. Em tin anh đi, anh thật sự hối lỗi. Em tha lỗi cho anh nhé. Từ nay trở đi anh sẽ đền bù cho em. Anh hứa anh sẽ không còn vô tâm nữa. Anh sẽ săn sóc em. Anh sẽ làm trở lại tất cả những điều nhỏ nhặt mà anh đã ngừng làm cho em. Anh không biết rằng em nhớ tiếc những điều đó.

"Nhưng em yêu, xin đừng nổi giận vì những điều anh sắp nói ra đây. Mặc dù anh có lỗi, em cũng nên biết rằng bây giờ em cũng không còn làm những điều mà em đã từng làm cho anh trước đây. Chẳng hạn như, em biết anh thích ăn món kangkung chiên mà em thường nấu cho anh. Nhưng sau này em không bao giờ nấu món đó nữa, đó là chưa kể món canh tôm chua cay và mấy món khác. Em biết không, câu tục ngữ nói con đường đến con tim của một người đàn ông là qua ngã bao tử vẫn còn đúng đó.

"Hồi trước em thường đánh thức anh dậy bằng một nụ cười và một cái hôn nhẹ lên má nhưng bây giờ em không còn làm nữa. Đôi khi em thức dậy khá trễ và anh phải tự làm đồ ăn sáng hoặc ăn ở sở. Ngày xưa em thường chờ anh ở cửa khi anh đi làm về và hỏi anh có một ngày suông sẻ không. Em thật sự muốn biết và em rất quan tâm an ủi khi anh trải qua một ngày không vui. Nhưng dạo này em có vẻ không cần biết anh đi làm như thế nào, có một ngày ưng ý hay khó khăn. Em lo xem ti vi, la lối con cái, hoặc đi đến tiệm uốn tóc hoặc làm gì khác. Khi anh nói lên: "Em ơi, anh về rồi," đôi khi em la ngược lại anh và nói những điều không được thân thiết lắm". Vân vân và vân vân.

Và như vậy cả hai người có thể ngồi trao đổi một cách chân tình. Sự trao đổi đối thoại là rất quan trọng trong quan hệ hai người. Có phải vậy không? Các quan hệ bị tan vỡ khi không có đối thoại, hai bên giữ kín sự bất mãn của mình, nuôi dưỡng chúng trong tim. Nhưng khi có trao đổi thì mới có thông cảm. Khi hai bên bày tỏ những gì mình giữ trong lòng thì sẽ dẫn tới cảm thông và tình yêu. Nếu hai người cùng quan tâm và quý trọng tình cảm của mình thì họ có thể đối thoại và sửa đổi nếu cần. Như thế quan hệ hai người càng ngày càng trở nên vững mạnh và cao đẹp hơn.

*

Mỗi người chúng ta cần đóng góp theo cách riêng của mình, theo bất cứ cách nào mà mình biết. Chẳng hạn, trong trường hợp của tôi, vì là một nhà sư nên tôi đóng góp bằng

cách chia sẻ chút kiến thức về Phật pháp mà tôi biết, cho dù sự hiểu biết của tôi rất hạn chế. Tôi có thể khuyến khích mọi người ngồi thiền và hướng dẫn họ chút ít trên đường tu học. Tôi có thể kêu gọi mọi người thương yêu quan tâm đến nhau hơn, tử tế và kiên nhẫn với nhau hơn, v.v. và v.v... Dĩ nhiên chúng ta không hoàn toàn và có những lúc chúng ta không làm tròn vai trò của mình. Có câu tục ngữ nói rất đúng, rằng nói thì dễ nhưng thực hành lời mình nói là rất khó. Vì vậy tôi nên là người đầu tiên đứng ra nhìn nhận những nhược điểm của mình và chấp nhận sửa sai. Tuy nhiên khi ai phán xét tôi hay những người khác thì xin nghĩ tới những yếu tố giảm khinh chẳng hạn như có ý định tốt. Chúng ta thường có ý tốt và không định hại ai. Nhưng do sự sơ hở, yếu kém, thiếu nhẫn nại, thiếu bao dung, tự kiêu tự đại v.v... chúng ta có thể làm khổ người khác cho dù chúng ta có ý tốt. Nhưng một người cao thượng có thể thông cảm và tha thứ. Khả năng tha thứ là một tính chất tuyệt vời, vì vậy mới có câu *làm sai là người, tha thứ là thánh*.

Bạn cứ sẵn sàng cho và chỉ có bạn mới biết cách nào mình có thể đóng góp hay nhất. Tất cả chúng ta đều có sở trường, tài nghệ và năng khiếu khác nhau. Điều kiện và hoàn cảnh mỗi người một khác, cho nên mỗi chúng ta có thể đóng góp theo cách riêng của mình, tùy theo điều kiện và khuynh hướng của mình. Điều quan trọng là chúng ta có cố gắng; chúng ta làm theo khả năng của mình. Như chúng ta đã nói, bất cứ một đóng góp nhỏ nhất nào cũng tốt, và sau một thời gian thì chúng ta có thể nhận ra rằng chúng ta đã làm khá nhiều. Và đó là dịp để ta hoan hỉ. Dĩ nhiên điều đó không có nghĩa là chúng ta nên ngừng nghỉ trên sự hoan hỉ đó. Còn rất nhiều việc phải làm, nên chúng ta phải tiếp tục cố gắng, tiếp tục tiến lên.

---000---

THƯƠNG YÊU LÀ THÔNG CẢM

Muốn chết lành, chúng ta phải sống tốt. Nếu chúng ta đã sống tốt thì chúng ta có thể chết lành. Sẽ không có hối

tiếc. Chúng ta có thể ra đi bình yên, hài lòng rằng mình đã làm tất cả những gì mình có thể làm được, rằng trong đời mình đã phân phối sự cảm thông và hạnh phúc, rằng mình đã sống theo những nguyên tắc của mình và theo lý tưởng yêu thương và từ tâm.

Thương yêu là thông cảm. Tình thương yêu không phán xét hay lên án. Tình thương yêu lắng nghe và thông hiểu. Tình thương yêu quan tâm và thiện cảm. Tình thương yêu chấp nhận và tha thứ. Tình thương yêu không có ranh giới. Tình thương yêu không phân biệt, không nói: Tôi theo Tiểu thừa, anh theo Đại thừa hoặc Phật giáo Tây Tạng. Tình thương yêu không nói: tôi theo Phật giáo còn anh theo Thiên chúa giáo, Hồi giáo, hoặc Ấn độ giáo. Hoặc tôi là người Hoa, chị là người Mã lai, người Ấn, người Âu. Hoặc tôi là người Đông phương còn ông là người Tây phương; hoặc tôi là người Mã, anh là người Nhật, người Mỹ, người Miến, người Thái, vân vân.

Tình thương yêu vượt khắp mọi rào cản. Tình thương yêu thấy và cảm nhận được chúng ta đều cùng một giống, đó là nhân loại. Nước mắt chúng ta đều như nhau, chúng đều mặn, và máu chúng ta đều đỏ. Khi đã có tình thương yêu và từ tâm, chúng ta có thể thông cảm với một người khác. Chúng ta có thể thấy rằng chúng ta cùng đi trên một con thuyền trong cơn sóng gió biển cả cuộc đời. Chúng ta là bạn khổ đồng hành trong biển trầm luân, cái vòng lẩn quẩn sinh tử. Chúng ta là anh chị em lẫn nhau.

Một khi chúng ta đã thấy và cảm nhận điều này, thì mọi rào cản về chủng tộc, tôn giáo, ý thức hệ, v.v...sẽ sụp đổ. Chúng ta có thể vươn ra với một con tim yêu thương thuần khiết. Chúng ta có thể hiểu và cảm nhận được cái khổ của người khác. Từ tâm sẽ bao trùm lòng ngực của ta. Và trong lời nói hoặc hành động của chúng ta, người khác sẽ cảm nhận được tình thương yêu và từ tâm này. Nó sẽ làm dịu và chữa lành khổ ải. Nó sẽ góp phần vào hòa bình và cảm thông.

NGƯỜI ĐÀN ÔNG VÀ CON BÒ CẠP

Tình thương yêu đi đôi với từ tâm. Khi chúng ta có một con tim thương yêu, từ tâm sẽ nổi lên dễ dàng trong chúng ta. Mỗi lần thấy một người chịu khổ, chúng ta thấy có nhu cầu vươn tới để làm giảm sự khổ cho người đó. Từ tâm cho ta một đức tính muốn loại trừ hết sự khổ. Đặc biệt chúng ta có thể nhận ra ngay một khi chúng ta hành động bộc phát để chấm dứt hoặc giảm bớt nỗi khổ của một người khác. Câu chuyện sau đây sẽ giúp ta hiểu rõ hơn: Một người đàn ông nọ thấy một con bò cạp sắp chết đuối trong một vũng nước. Tự nhiên thấy lòng muốn cứu nổi lên, ông ta không chần chừ chút nào và vươn tay ra vớt con bò cạp khỏi vũng nước, đặt nó xuống chỗ khô ráo. Con bò cạp liền chích ông ta. Và vì muốn qua đường, nó đi tiếp và lại lọt vào vũng nước! Thấy nó sắp chết đuối, người đàn ông lại vớt nó lên lần thứ hai và lại bị nó chích nữa. Một người bên đường thấy vậy bèn hỏi: "Tại sao ông ngu quá vậy? Bây giờ ông thấy ông bị chích chẳng những một lần mà tới hai lần! Thật là điên đi cứu một con bò cạp". Người đàn ông trả lời: "Thưa ông, tôi không thể không làm được. Ông thấy không, đặc tính của con bò cạp là chích. Còn đặc tính của tôi là cứu. Tôi không thể làm khác hơn là cứu con bò cạp".

Đúng vậy, người đàn ông nọ có lẽ nên dùng trí khôn và lấy một que cây để vớt con bò cạp. Nhưng có thể ông ta nghĩ rằng ông ta có thể vớt nó bằng tay với một cách nào đó khỏi bị chích. Hoặc ông ta có thể nghĩ rằng một con bò cạp trong cơn hoạn nạn như vậy sẽ không chích ông. Trong bất cứ trường hợp nào, bài học của câu chuyện này là phản ứng tức thời của người đàn ông muốn cứu một sinh mạng khác, dù đó chỉ là một côn trùng. Nó cũng cho thấy người này có từ tâm cao đến độ dù mình chỉ nhận sự vô ơn của người mình giúp, điều đó cũng không sao. Tính chất con người của ông là giúp đỡ, và nếu phải giúp nữa thì ông cũng làm. Ông không biết ghim gút trong lòng sự cay đắng thù hận nào!

Do đó từ tâm là ngôn ngữ của con tim. Khi chúng ta đã được tình thương yêu và từ tâm thúc đẩy, chúng ta vươn ra

giúp đỡ người khác bất kể màu da, tôn giáo, quốc tịch. Khi đã có từ tâm thì việc xác định màu da, tín ngưỡng v.v...trở thành thứ yếu, trở thành không quan trọng nữa. Ngoài ra, lòng từ tâm đó không chỉ dành cho con người mà cho cả mọi sinh vật kể cả thú vật và côn trùng.

Nhân dịp nói về chủ đề từ tâm là ngôn ngữ của con tim kể trên, tôi xin hiến bạn một bài thơ:

NGÔN NGỮ CỦA TỪ TÂM

*Đại, Tiểu thừa, Mật tông
Đạo Chúa, Phật, Hồi, Ấn
Người Hoa, Ấn, Á-Âu
Người Mã, Nhật, Mỹ, Phi
Da trắng, vàng, đen, nâu
vân vân và vân vân
chọn người nào cũng được
Điều đó quan trọng gì?
Ngôn ngữ của từ tâm
là ngôn ngữ con tim!
Khi con tim lên tiếng
Ngàn đóa hoa đua nở
Và thương yêu tràn trề
như ánh sáng ban mai
chiếu xuyên qua cửa sổ
Không cần nói lên lời
chỉ cái nhìn, vuốt nhẹ
sẽ đủ
để nói lên
điều ngàn lời không nói
Và Từ tâm sáng rực
như vì sao rạng rỡ
trong bầu trời đêm đen
Rào cản sẽ sụp đổ
thành kiến sẽ ngã nghiêng
Quyền tối cao lấy lại
Thương yêu và Từ tâm*

*chế ngự mọi ngò sợ
làm lành các vết thương
sẽ ngự trị tất cả*

Tôi nghĩ nếu chúng ta đã cố nuôi dưỡng loại tình thương yêu và từ tâm như vậy, thì khi đến lúc chúng ta phải từ trần, chúng ta sẽ ra đi một cách bình yên. Ngay cả nếu chúng ta chưa thành công một trăm phần trăm trong nỗ lực thương yêu toàn hảo, chúng ta vẫn có thể vui sướng và hài lòng là mình đã cố hết sức. Và chắc chắn là chúng ta đã thành công tới một mức nào đó.

---000---

NGŨ GIỚI

Nếu chúng ta đã cố gắng nuôi dưỡng loại tình thương yêu như vậy, thì việc giữ năm giới sẽ không phải là quá khó. Giới thứ nhất, như chúng ta đều biết, là không được sát sinh, ngay cả giết thú vật hoặc côn trùng. Đây là một giới rất tốt đẹp. Nó có nghĩa là chúng ta tôn trọng đời sống. Chẳng những chúng ta tôn trọng đời sống, chúng ta còn yêu thương đời sống nữa. Đời sống quý giá cho tất cả mọi loài. Khi chúng ta tạo một đời sống, chúng ta cho một món quà quý giá nhất. Khi chúng ta giữ giới này, chúng ta trở nên tử tế hơn. Chẳng những chúng ta giữ mình không sát sinh, chúng ta còn giữ mình không làm hại một sinh vật nào.

Đúng vậy, trong cái thế giới bất toàn này khi mà cái mạnh săn cái yếu, việc sát sinh là đầy dẫy. Chúng ta có thể thấy điều này trong thế giới loài thú, cách con cọp ăn thịt con nai, con rắn ăn con ếch, con ếch ăn con ruồi, con chim ăn con sâu, và cá lớn ăn cá bé. Và chính loài người chúng ta giết thú vật và cá và cả giết lẫn nhau. Nhưng chúng ta không phải ở đây để phán xét hoặc lên án. Chúng ta hiểu cái bất toàn của con người và cái tính chất bất toàn của sự sống. Đức Phật cũng hiểu như vậy. Đức Phật nói một khi chúng ta thanh lọc được tâm và đạt đến Niết bàn, chúng ta có thể vượt ra khỏi cái kiếp sống bất toàn, cái vòng sinh tử này. Chính chúng ta phải xác minh xem chúng ta có

làm được việc đó không. Khi chúng ta đã tẩy sạch mọi tham sân si ra khỏi tâm thức, chúng ta qua kinh nghiệm trực tiếp của mình sẽ biết đức Phật nói có đúng hay không. Trong khi chờ tới lúc đó, tôi tin rằng chừng nào tôi chưa làm được điều đó thì cách hay nhất là theo con đường Phật dạy, con đường thanh lọc tâm thức của mình.

Mỗi người chúng ta phải theo con đường phát triển riêng của mình. Mỗi chúng ta hãy cố gắng giữ giới thứ nhất hết sức mình. Chúng ta không nên sát sinh, chúng ta nên tha cái chết, nên tạo cái sống.

Giới thứ hai là không ăn cắp lừa đảo, không lấy một thứ gì với ý định bất hảo. Chúng ta phải ngay thẳng và kiếm sống một cách ngay thẳng. Có những người cho rằng một người ngay thẳng không thể thành công hoặc làm giàu được. Tôi không đồng ý với quan niệm đó. Tôi tin chắc có những người ngay thẳng sống đúng theo nguyên tắc sống của mình mà vẫn thành công. Và thêm nữa họ hưởng được niềm hạnh phúc của một lương tâm trong sạch và một tâm hồn bình thản. Ngược lại những người lừa lọc cuối cùng rồi cũng thường bị lật tẩy và trừng trị. Ngay cả khi họ thoát bị phát giác, họ vẫn bị khổ não do sợ bị phát giác và sự dằn vặt của lương tâm tội lỗi, và khi họ chết, cái khổ của một kiếp tái sinh đau buồn sẽ chờ họ. Do đó, sống trung thực vẫn là và sẽ luôn luôn là chính sách tốt nhất. Xin đừng nghe theo những ai nói ngược lại. Người ngay thẳng có thể thành đạt hơn. Ngay cả khi chúng ta đối đầu với bao chướng ngại, chúng ta không nên lừa đảo để đạt đến thành công. Chúng ta thà ngay thẳng mà nghèo, còn hơn giàu mà thiếu thật thà. Không có gì hạnh phúc hơn là có được một lương tâm trong sạch, nhất là lúc chúng ta đối diện với cái chết.

Giới thứ ba là phải có trách nhiệm về vấn đề ái dục. Nếu một đôi lứa xem mối quan hệ của mình là quan trọng, quan tâm, thương yêu và chung thủy lẫn nhau, thì tình yêu của họ đã được gắn bó vĩnh viễn. Không có một người thứ ba nào có thể chen vào. Trách nhiệm về ái dục rất quan trọng. Nếu không có trách nhiệm, có những người sẽ trở thành nạn

nhân. Những tay ma cô đã hủy diệt đời của biết bao thiếu nữ, và những người đàn ông chạy theo ái dục thường tiếp tay vào những chuyện xằng bậy. Nhưng chúng ta chẳng phải là người phán xét ai, mà chỉ kêu gọi lòng từ tâm và tình thương yêu thật sự. Nếu chúng ta thật sự thanh lọc tâm thức và kiềm chế ái dục, thế giới này sẽ bớt đau khổ và bóc lột. Và căn bệnh AIDS dễ sợ vốn đã trở thành một thảm họa toàn cầu cũng có thể được khống chế.

Giới thứ tư là không nói dối mà phải nói sự thật. Một lần nữa xin đừng nghe lời những người nói rằng ai không nói dối hoặc không trình bày sai sự thật thì không thành công được. Nói sự thật là một trong 10 đức ba la mật mà một bồ tát (một người có ý nguyện thành Phật) phải theo. Mọi Phật tử cũng phải tu tập ba la mật thật sâu nếu muốn đắc quả A la hán (giải thoát khỏi vòng sinh tử). Đức Phật muốn chúng ta phải trung thực hoàn toàn đến độ ngài không muốn chúng ta nói dối ngay cả khi đùa. Do đó chúng ta cần phải cố gắng tối đa để giữ giới cao cả là không nói dối này. Hơn nữa, mặc dù chúng ta không cố ý tìm nhưng tiếng tăm của một người trung thực sẽ vang xa. Ngay cả những người không ưa người đó cũng phải nhìn nhận và nể nang.

Giới thứ năm là không được uống rượu và dùng thuốc vì chúng làm tinh thần mê muội. Và chúng cũng có hại cho cơ thể. Vài người cho rằng giới này cho phép uống rượu chút ít khi xã giao, nhưng tôi không nghĩ vậy. Đức Phật không muốn chúng ta làm tổn thương tỉnh giác vì nó sẽ dẫn đến các sự phạm giới khác. Hơn nữa rượu rất có hại cho sức khỏe. Về dùng thuốc thì ai cũng biết các loại thuốc nặng như bạch phiến thì dứt khoát không dùng. Nhưng một số người nghĩ rằng hút thuốc lá không tính là phạm giới này (trong thời của đức Phật có lẽ thuốc lá chưa được khám phá.) Tuy nhiên theo bằng chứng rõ ràng của y khoa ngày nay về cái hại của thuốc lá và dựa trên nỗ lực của chính phủ khắp thế giới cấm hoặc giảm hút thuốc lá, chúng ta có thể nói một cách mạnh dạn rằng nếu đức Phật có mặt ngày hôm nay ngài cũng mạnh mẽ khuyên không nên hút thuốc, vì ngài sẽ không muốn

chúng ta tổn thương đến sức khoẻ và bị ghiền một chất thuốc tuy nhẹ nhưng có tiềm năng gây hại.

Còn nhiều điều đáng nói về những thiệt hại lớn lao mà rượu và thuốc lá đã và đang mang lại cho xã hội, nhưng đây không phải là chỗ để đi sâu vào vấn đề này. Chỉ cần nói là quan điểm của chúng ta là dù uống rượu hay hút thuốc xã giao cũng có phạm phần nào vào tinh thần của giới thứ năm. Tốt hơn hết là hoàn toàn cử rượu và thuốc, đặc biệt là rượu, sau khi suy nghiệm những lời dạy sau của đức Phật: "Này các Tỳ kheo, nếu sử dụng các chất say độc khi tu tập, sẽ đưa mình vào địa ngục, vào thế giới của súc sinh, thế giới của ma đói; có khá lắm thì nếu tái sinh cõi người cũng sẽ bị khùng điên".

Khi chúng ta giữ năm giới này, chúng ta mang hạnh phúc và sự an toàn đến người khác. Bằng cách nào? Là vì không ai phải lo lắng về chúng ta. Họ không phải sợ chúng ta. Họ có thể cảm thấy rất an toàn và thoải mái với chúng ta. Bởi họ có thể an tâm là chúng ta sẽ không làm hại họ, cướp họ, hoặc lừa dối họ. Chúng ta sẽ không dan díu với vợ chồng của họ. Chúng ta sẽ không nói dối với họ. Hơn nữa, nếu chúng ta không uống rượu hút thuốc, họ không phải lo chuyện con cái họ bắt chước thói quen uống rượu hút thuốc của chúng ta, hay mỗi nguy hiểm phải hít hơi thuốc lá của chúng ta. Họ sẽ cảm thấy họ có thể tin tưởng chúng ta vì chúng ta không uống rượu. Chúng ta sùng đạo và theo sát con đường đi thẳng. Chúng ta vô hại. Những người ham muốn thú vui cảm giác mạnh có thể nghĩ chúng ta có một cuộc đời nhàm chán, và chúng ta là điên rồ. Nhưng điều đó không quan trọng. Chúng ta vui vẻ chấp nhận con người chúng ta. Và sự thật là người nào hiểu biết sẽ ca ngợi chúng ta.

Vậy thì việc chúng ta giữ năm giới là điều tốt. Hơn nữa chúng ta còn thực hành lòng rộng rãi và tử tế. Chúng ta quan tâm và chia sẻ những gì chúng ta có thể cho được. Chúng ta cũng vun xới cái tỉnh giác mà đức Phật đã dạy. Chúng ta cố sống một cuộc sống trong tỉnh giác. Chúng ta thiền để hiểu rõ hơn cái bản chất của sự hiện hữu của chúng

ta, những đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã. Cho nên khi chúng ta đã làm hết mọi việc đó, khi chúng ta đã sống một cuộc đời tốt đẹp, chúng ta có gì để sợ khi chúng ta chết? Chúng ta có gì để ân hận?

Chính vì vậy nên chúng ta nói muốn có một cái chết tốt thì phải có một cuộc sống tốt. Và khi chúng ta đã sống đẹp, chúng ta có thể chết đẹp. Chúng ta có thể ra đi bình yên, hài lòng rằng mình đã làm tất cả những gì mình có thể làm được. Đúng thế, chúng ta có thể phạm vài lỗi lầm trong cuộc sống. Nhưng có ai không phạm lỗi lầm? Đức Chúa Giê Su Ki Tô có nói: "Kẻ nào không phạm tội thì hãy ném viên đá đầu tiên". Vậy trước khi chúng ta tu tập và hiền lành, chúng ta có thể đã làm một số điều sai. Điều đó dễ hiểu, vì không ai hoàn toàn cả. Nhưng điều đáng nói là một khi chúng ta nhận ra những sai lầm đó, chúng ta bắt đầu vun trồng tình thương yêu và từ tâm, chúng ta bắt đầu giữ giới và thanh lọc tâm thức chúng ta. Chúng ta có thể vui sướng vì chúng ta có thì giờ đối qua con đường đúng đắn. Như người ta thường nói, trễ còn hơn không. Chúng ta có thể đến trễ hơn nhiều người khác, nhưng tối thiểu chúng ta vẫn đến được.

---000---

[02] - CHÚNG TA LÀ Đấng CỨU RỖI CỦA CHÍNH CHÚNG TA

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

Hôm nọ có một cô gái đến gặp tôi. Cha cô vừa chết sáng hôm đó. Cô van nài tôi: "Xin thầy đến tụng kinh cầu nguyện. Xin mở con đường cho cha con". Tôi nhìn cô với tất cả từ tâm mà tôi có thể có được. Tôi có thể cảm nhận được sự hoang mang và đau khổ của cô. Tôi nghĩ cô chừng khoảng 20 tuổi, và là một người con hiếu thảo. Trong tim tôi tôi tự

nhủ: "Chao ôi, làm sao mà mình có thể mở đường cho ai đây. Mình phải vẽ trên không cái lộ trình tưởng tượng nào cho cái trí tưởng tượng của cô ấy đi theo đây? Làm sao mình có thể nói với cô gái đáng tội nghiệp đang trong tình trạng bị tang chế bối rối này biết rằng không có cách nào giống như cô nghĩ ra như vậy".

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

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

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

Đức Phật cười và đáp: "Vậy con không thấy sao, nếu cha con sống một cuộc đời tốt lành, thì các việc làm của ông sẽ nhẹ như bơ, do đó bất kể tình huống nào cha con cũng sẽ thẳng lên thiên đàng. Không ai có thể ngăn cản được điều đó, ngay

cả chính ta. Vì không ai có thể cưỡng lại luật nghiệp báo. Nhưng nếu cha con sống một cuộc đời xấu xa, thì cũng như những hòn đá nặng kia, ông sẽ chìm xuống địa ngục. Không có số lượng cầu nguyện nào của mọi giáo sĩ quyền năng trên thế gian này có thể làm ngược điều đó”.

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

---000---

TÁI SINH XẢY RA TỨC KHẮC

Dù sao thì có một vai trò mà một vị thầy tu có thể đóng trong việc tụng kinh sám ma. Đó là cách trợ duyên của Phật giáo. Việc trợ duyên xảy ra như thế nào? Trước khi giải thích điều này trước tiên chúng ta cần phải hiểu chuyện gì xảy ra khi một người từ trần. Theo đức Phật, việc đầu thai tái sinh xảy ra *ngay tức khắc* sau khi chết, vì ý thức có cái đặc tính sinh tử liên tục không ngừng. Giữa lúc chết và lúc tái sinh không có một khoảng cách nào⁴. Chúng ta vừa

⁴ Phật giáo Tây tạng tin rằng có một giai đoạn chuyển tiếp 49 ngày giữa lúc chết và lúc đầu thai; điều này đi ngược với Phật giáo nguyên thủy, vốn cho rằng việc tái sinh là tức thời ngay sau khi chết.

chết là đi đầu thai ngay, hoặc là trong cõi người, cõi thú, cõi ma đói, cõi ngã quý, cõi địa ngục, hoặc cõi trời.

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

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

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

---000---

TRỢ CÔNG ĐỨC BẰNG CÁCH NÀO

Nếu muốn trợ công đức được mỹ mãn, người nhận đức phải biết rõ điều đó. Người đó phải hiện diện và có khả năng chấp nhận công đức người khác làm dùm cho mình. Nếu

chấp nhận, thì sự chấp nhận hoặc lòng hoan hỉ là một tâm lành. Nói cách khác *người đó tự tạo nghiệp tốt cho mình bằng cách hoan hỉ đón nhận công đức người khác làm vì mình*. Do đó không phải là chúng ta chuyển trao công đức mình cho người đó, vì chuyện đó không thể nào có được. Sự thật là người đó tự hoan hỉ và sự hoan hỉ đó là một điều phước làm giảm sự đau khổ và tăng niềm hạnh phúc cho người đó.

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

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

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

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

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

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

Nếu chúng ta hiểu và chấp nhận ý niệm của Phật giáo rằng tái sinh là tức thời, thì chúng ta sẽ hiểu rằng điều quan trọng là phải làm việc thiện trong lúc còn sống. Khi làm việc thiện chúng ta tạo nghiệp tốt. Nghiệp là vật thừa kế thật sự của chúng ta, bởi chỉ những điều thiện đó hoặc nghiệp là có thể theo chúng ta. Sau khi chết, việc đốt vàng mã, tiền giấy, xe nhà giấy v.v...không giúp ích gì cho người chết. Việc đó là trái với luận lý của nghiệp. Hơn nữa, chúng ta có thể tự

nhận ra rằng - làm sao những vật đốt ở đây lại có thể thành hình ở một thế giới khác, hoặc ở bất cứ đâu khác. Cái gì đốt thì cháy hết. Theo quan niệm nghiệp thì việc cúng cơm cho người chết cũng là vô nghĩa. Khi đã tái sinh thì sinh linh mới sẽ sống bằng thực phẩm thích hợp của cõi mới. Cho nên chúng ta thấy đức Phật không hề yêu cầu chúng ta cúng cơm cho người chết hoặc đốt vàng mã v.v...

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

---000---

ĐÁM TANG PHẬT GIÁO LÀ MỘT ĐÁM TANG ĐƠN GIẢN

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

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

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

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

---000---

CHÚNG TA CÓ THỂ HỌC TỪ NHỮNG NGƯỜI KHÁC

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

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

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

*

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

sửa đổi nhất, ai muốn thay đổi thường bị chống đối và kể cả lên án quyết liệt.

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

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

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

Cũng không có lý do gì phải mang nữ trang cho người chết. Có một lần, khi đang tụng kinh đám tang, tôi thấy người nhà quàn mang cho người chết các chiếc nhẫn và bông tai làm

riêng cho những người quá cố. Điều này càng trở trêu và vô nghĩa, vì khi đi đầu thai kiếp khác người chết không mang theo được gì ngoài tổng số những điều thiện và ác mà người đó đã làm suốt cuộc đời.

Khi di chuyển người chết, như khiêng từ giường và đặt vào quan tài, người nhà cũng có thể đứng ra làm. Và mọi người phải luôn luôn nhẹ nhàng và tôn kính khi di chuyển người chết. Cái tục lệ quay lưng lại không nhìn người chết khi xác được đặt vào quan tài, hoặc khi quan tài được đặt vào xe tang, đối với tôi là một điều kỳ lạ. Người chết là người thân của chúng ta và chúng ta lẽ ra phải dịu dàng đặt xác vào quan tài hoặc quan sát với lòng tôn kính khi người khác làm dùm chúng ta. Đối với tôi quay lưng lại người chết là một biểu hiện thiếu tôn trọng! Tôi không thể không nghĩ rằng nếu tôi là người chết tôi sẽ bị tự ái tổn thương nếu bị đối xử như vậy.

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

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

Trước quan tài người chết ta không cần cúng cơm, vì như đã giải thích, người chết không thể tham gia được. Đốt vàng mã, tiền giấy v.v... đều vô nghĩa và hoàn toàn không nên.

Thấp nhang đèn cũng không cần thiết. Thật vậy, những tục lệ dị đoan và kiêng cử thường xảy ra trong các đám người Hoa nên bỏ hết đi, nếu ta nhớ lời đức Phật dạy rằng một Phật tử thuần thành có năm đặc tính: "Người đó có lòng tin; người đó giữ kỷ luật về đạo đức; **người đó không tin điềm dị đoan; người đó dựa vào nghiệp chứ không phải vào điềm**; người đó không đi tìm thầy dạy tâm linh ngoài nơi này (tức là ngoài Phật pháp) và người đó phải biểu hiện danh dự ở nơi này trước hết (tức là người đó tôn trọng Phật pháp và không nên đi theo những thủ tục ngược lại đạo Phật.)"

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

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

TA KHÔNG ĐÈ NÉN TIẾC THƯƠNG, NHƯNG NHÌN NHẬN TIẾC THƯƠNG VÀ PHÂN TÁN NÓ QUA TỈNH GIÁC VÀ THÔNG HIỂU

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

Phương thức chúng ta là nhìn nhận và quan sát tâm trạng buồn đau của mình. Qua tỉnh giác và tư duy đúng đắn, chúng ta có thể kèm chế sự tiếc thương và trở nên thanh tịnh. Tỉnh giác và thông hiểu là con đường trung đạo tốt nhất - nó không áp chế cũng không thổi bùng những cảm xúc tiêu cực và hủy hoại. Tỉnh giác là nhìn nhận và quan sát, từ đó sự thông cảm, chấp nhận, dung hòa và trí tuệ có thể trỗi lên. Chúng ta không từ bỏ hoặc đè nén cảm xúc của chúng ta. Chúng ta nhìn nhận và quan sát chúng.

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

Với cách đó, chúng ta sẽ không kêu gào thảm thiết. Chúng ta có thể quan sát những cảm xúc tiếc thương trong chúng ta, và có thể kèm chế tự nhiên, để chúng ta không phải biểu lộ quá đáng bên ngoài. Ta sẽ chỉ có thanh tịnh, chấp nhận và thông hiểu. Ngay cả nếu chúng ta mất kiểm soát và khóc lên, chúng ta cũng khóc trong sự tự chế. Rồi chúng ta cũng sẽ tự kiểm soát lại được và lắng dịu xuống. Tỉnh giác sẽ đến giúp

chúng ta giải quyết cơn thương tiếc. Chúng ta sẽ hiểu thực tế của đau khổ, sự thực mà đức Phật và các bậc thầy thông thái đã dạy, và chúng ta có thể mỉm cười trở lại.

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

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

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

Không khí chung trong nhà và suốt buổi tang lễ nên thanh tịnh và hiểu biết. Những hoạt động không phù hợp như nhậu

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

Một lễ tưởng niệm có thể diễn ra ngay trong nhà. Những người lớn tuổi trong gia đình có thể dẫn đầu buổi tưởng niệm này, trong đó cuộc đời và những việc thiện của người quá cố có thể được kể ra. Con cái có thể kể lại lòng tốt và thương yêu của cha mẹ⁵, và nguyện sống một cuộc đời gương mẫu để tưởng nhớ cha mẹ mình.

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

Vào ngày hỏa thiêu, chúng ta lại có thể chia sẻ những việc thiện đã làm. Chúng ta có thể công bố danh sách những tổ

⁵ Về mặt này các bậc cha mẹ nên nhớ là hành động sống lâu hơn đời người. Một cuộc đời tốt đẹp là di sản hay nhất mà cha mẹ có thể để lại cho con cái, một di sản vừa làm gương vừa đem lại phẩm giá cho con cái. Hương thơm của một cuộc đời hành thiện gương mẫu sẽ còn mãi mặc dù người chết đã lâu rồi.

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

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

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

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

Dĩ nhiên những sự gợi ý của tôi không phải là đầy đủ, không bao hàm mọi chi tiết và khía cạnh của một đám tang. Đây chỉ là một cái khung gợi ý sơ sài, để gợi thêm suy nghĩ. Có thể có những cách khác nữa. Do đó có lẽ tốt hơn cả là một nhóm tín đồ Phật giáo có uy tín và đồng quan điểm cùng ngồi xuống và phác họa một tang lễ Phật giáo bao trùm mọi khía cạnh và chi tiết, và giải đáp mọi thắc mắc có thể nêu lên. Trước hết, cần phải xem xét lại các thủ tục đám tang hiện tại. Các tục lệ đó là gì? Có nghĩa gì? Chúng ta có biết và hiểu rõ những điều mà chúng ta làm theo hay không? Tại sao chúng ta thi hành những tục lệ đó? Các tục lệ đó có hợp lý không? Có phù hợp với Phật pháp không? Hay đó chỉ là những tục lệ mê tín hay những tục lệ không đi đôi với pháp của đức Phật dạy?

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

Như vậy một nhóm tín đồ Phật giáo có uy tín xem xét lại các tục lệ nghi thức này và có thể đề ra những thủ tục khác có ý

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

---000---

VỀ PHẦN TÔI

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

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

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

---000---

CÁI CHẾT CỦA CHÚNG TA NÊN THẬT THANH THẢN

Một ngày nào đó tất cả chúng ta đều phải chết. Cái chết của chúng ta nên thật thanh thản và yên bình. Cho nên khi có người sắp chết chúng ta nên cố làm sự ra đi của họ càng thanh thản đẹp đẽ chừng nào càng tốt chừng đó. Vâng, bạn có ngạc nhiên là cái chết có thể đẹp đẽ không? Nếu có, đó là vì chúng ta thường có ác cảm với cái chết. Chúng ta sợ đau đớn và không biết chuyện gì sẽ xảy ra sau khi chết. Rồi còn có sự quyến luyến với người thân khiến tim chúng ta đau khổ vì sự chia cách.

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

Khi đi mẫu của đức Phật Maha Pajapati Gotami sắp chết ở tuổi rất thọ là 120, tôn giả Ananda (Ananda) và các Tỷ kheo ni khóc. Bà Tỷ kheo ni Maha Pajapati Gotami dịu dàng quở: "Tại sao các con khóc. Các con không thấy cái thân xác này của ta đã quá già và lụ khụ rồi chăng? Nó như là một ổ rắn, một trung tâm bệnh tật, một viện già nua chết chóc, một nhà đau khổ. Ta đã mệt mỏi với cái thân xác như chết này

rồi. Nó chỉ là một gánh nặng cho ta. Ta đã mong được giải thoát Niết bàn từ lâu lắm rồi. Và ngày hôm nay ước nguyện của ta sắp thành. Cái chết của ta thật sự là một điều hạnh phúc. Đây là lúc ta được dịp hài lòng và sung sướng. Vậy tại sao các con lại khóc?"

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

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

Một khi đã sống một cuộc đời cao đẹp như vậy, thật chẳng ngạc nhiên chút nào khi bà chết một cái chết đẹp. Tôn giáo có thể khác biệt nhưng như đức Đạt lai Lạt ma người được giải Nobel Hòa bình đã nói: "Tâm từ là tinh túy của mọi tôn giáo". Tôi luôn tin chắc rằng nếu chúng ta đã sống một

cuộc đời tốt thì khi chết chúng ta sẽ chết một cái chết đẹp cho dù chúng ta theo Phật giáo, Thiên chúa giáo, Ấn độ giáo, Hồi giáo hay bất cứ tín ngưỡng nào khác. Như đức Phật đã nói, hành động làm nên con người. Trong chiều hướng đó tôi thường nói với các Phật tử rằng thà làm một người tốt đạo Thiên chúa hay đạo Hồi còn tốt hơn là làm một người xấu đạo Phật. Cho nên, những người tốt đạo Thiên Chúa khi chết có thể thấy Chúa hoặc thấy ánh sáng. Còn người đạo Phật có thể thấy hình ảnh tinh thần của đức Phật, của các bậc A la hán, các bậc thánh, các cõi trời và ánh sáng rạng rỡ.

Ông Jack Kornfield, một thầy dạy thiền Minh sát người Mỹ, có lần kể lại trong tạp chí *Inquiring Mind* chuyện ông thăm bác sĩ Howard Nudleman, một nhà giải phẫu và thiền sinh rất hiền từ, một ngày trước khi ông bác sĩ này chết vì bệnh ung thư. Ông nhớ lại khi bước vào phòng ông Howard giống như bước vào một đền thờ. Và khi ông nhìn ông Howard, ông Howard cho ông một nụ cười, một nụ cười hiền hậu đến độ ông Kornfield sẽ không bao giờ quên được trong suốt cuộc đời còn lại.

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

Cho nên khi một người thân gần từ trần, chúng ta nên hiểu và cho phép người đó ra đi một cách yên bình. Chúng ta nên làm sự ra đi đó càng thanh thản và đẹp đẽ càng tốt. Dĩ nhiên, chúng ta không nên khóc la. Điều đó chỉ làm khó thêm cho người sắp chết. Nếu người đó là một Phật tử hiểu biết và còn chút hơi sức để nói được, người thân có thể dịu dàng khiển trách chúng ta như đức Phật đã làm: "Nhưng em ơi tại sao em khóc? Đức Phật đã chẳng dạy chúng ta bằng nhiều cách là việc chia lìa trên đời là không tránh khỏi được đó sao? Tại sao cái gì phải tan rã không được tan

rã? Điều đó không thể có được. Do đó chúng ta nên suy nghiệm thật kỹ Phật pháp. Em ơi, cái thân xác này không phải của chúng ta. Cái tâm trí này không phải của chúng ta. Chúng đến và đi tùy duyên. Chúng ta phải thực hành tỉnh giác thật sâu để thấy được điều này, để mà khi không còn dính mắc nữa chúng ta có thể được giải thoát khỏi sinh và tử. Em ơi, em phải mạnh mẽ hơn. Ngay cả khi anh xa rời em anh muốn nhắc với em những lời cuối cùng đức Phật nói với tất cả chúng ta: 'Mọi pháp hữu vi đều vô thường. Do đó, Như Lai khuyên, hãy tận lực, liên tục chuyên cần'.

Vâng, mọi Phật tử nên nhớ đến lời cuối đức Phật nhắc chúng ta phải cố gắng lên không mỗi mết để đạt được trí tuệ và giải thoát chúng ta khỏi vòng sinh tử. Một người thiền phải thiền quán cho đến cùng. Ông ta có thể quan sát hơi hít vào thở ra hoặc bụng phồng xẹp khi thở hít. Nếu gặp phải khó khăn ông ta có thể biết, ghi nhận những khó khăn đó không với sự sợ hãi lo âu mà với sự yên tĩnh bình thản của tâm thức. Ông có thể quan sát những cảm giác đau đớn và chịu đựng được mặc dù cảm giác đau rất mạnh. Ông có thể tự nhắc nhở chúng chỉ là những cảm giác mà thôi, cho dù là những cảm giác khó khăn. Ông cũng có thể thấy chúng là vô thường, và chúng nổi lên và biến mất liên tục. Ông có thể hiểu và không bám víu vướng mắc vào cái thân xác mình. Ông biết cả thân và tâm sinh và diệt tùy theo điều kiện. Ông có thể suy nghiệm: "Cái tâm và thân này không phải của ta. Chúng chưa hề thuộc về ta. Chúng nổi lên vì đủ duyên, và khi hết duyên, chúng sẽ mất đi. Cũng vậy, con mắt này không phải của ta, cái tai này không phải của ta, cái mũi này không phải của ta...Cơ thể này cấu tạo từ bốn phần tử là đất, lửa, nước và khí đại diện cho các tính chất của vật chất, của cứng, mềm, sức ép, sức căng, nóng, lạnh, v.v...Chừng nào còn năng lực nghiệp để kéo dài sự sống của ta trên cuộc đời này, cái thân thể này sẽ còn sống. Khi năng lực nghiệp cho cuộc đời này hết cạn, thì thân thể này sẽ chết, và một tâm thức mới chịu mọi duyên nghiệp của cái tâm thức cũ vào lúc chết sẽ nổi lên ở một tâm thức mới. Nếu ta đã đắc quả A la

hán, ta sẽ không cần thiết phải tái sinh nữa. Nhưng nếu ta chưa đạt được mức đó nhưng đã sống một cuộc đời tốt, ta không sợ một kỳ tái sinh tới. Ta có thể nhận một sự hiện hữu mới dưới hình thức một người phước đức thông minh hoặc một vị thánh, và từ đó tiếp tục con đường phát huy cho đến khi ta đạt được cứu cánh Niết bàn, chấm dứt sinh tử”. Khi suy nghiệm như vậy, một người hành thiền có thể trở nên rất trầm tĩnh và vững chãi, rất an bình. Người đó còn có thể cười vào cơn đau của mình và mỉm cười với những người ở chung quanh mình. Với tinh thần an bình như vậy, những cảm giác đau đớn thân thể có thể ngừng lại. Người đó có thể chết trong thanh tịnh và an bình, nhẹ nhàng trút hơi thở cuối cùng.

---000---

NHỮNG GIỌT NƯỚC MẮT VUI SƯỚNG

Khi Trưởng giả Cấp Cô Độc (Anathapindika), nhà hảo tâm và thí chủ cho tăng đoàn, sắp chết, môn đệ chính của đức Phật là Xá Lợi Phất đến giảng cho ông nghe về sự không dính mắc. Ngài Xá Lợi Phất nhắc ông Cấp Cô Độc rằng cuộc đời chỉ là một tiến trình tùy duyên, và trong cái tâm và thân tạm bợ này không có gì đáng phải bám víu vào cả. Ngài Xá Lợi Phất nhắc qua một danh sách liệt kê đời bao gồm những gì, và cho thấy tất cả đều là những điều phù du không thể níu kéo được, do đó ông Cấp Cô Độc không nên chộp vào những vật thể nhìn bằng mắt, âm thanh nghe bằng tai, mùi hương ngửi bằng mũi, vị ăn nếm bằng miệng, cảm giác sờ bằng thân thể, và cái ý thức vốn tùy vào các giác quan đó. Ông Cấp Cô Độc không nên chộp vào ý thấy, ý nghe, ý ngửi, ý nếm, ý sờ, và ý nghĩ. Ông cần hiểu cái tính cách vô thường của chúng và quan sát chúng nổi lên rồi qua đi, mà không cần phải bám víu hoặc cưỡng lại chúng.

Cũng vậy ông Cấp Cô Độc không nên chộp lấy sự tiếp xúc tùy thuộc vào mắt và hình ảnh, tai và âm thanh, v.v... Ông không nên bám theo cái cảm giác, dù thích thú hay khó chịu, nổi lên tùy tiếp xúc giác quan. Ông cần phải đối xử với tất cả các

cảm giác bằng sự bình thản, lòng biết rõ cái chân tướng vô thường, vô mãn, vô ngã của chúng. Cơ thể cấu tạo bằng bốn thành phần lực kéo, lực động, lực kết, và nhiệt độ. Tâm tạo bằng cảm xúc, nhận thức, hoạt động tinh thần, và ý thức. Tất cả đều vô thường và thay đổi liên tục. Ngài Xá Lợi Phất khuyên ông Cấp Cô Độc không nên dính mắc vào bất cứ thứ nào. Trên thế giới không có một cái gì được gọi là trường cửu. Theo ý nghĩa tuyệt đối thì không có cái ngã trong tâm thức và thân xác này, do đó không có cái gì để ông Cấp Cô Độc níu kéo.

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

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

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

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

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

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

hành động của người đó trong kiếp trước. Như vậy một người tu thiền nếu hiểu rằng cái tâm thức vào giây khắc chết về căn bản không khác gì tâm thức vào bất cứ giây khắc nào khác thì sẽ không sợ hãi. Người đó có thể đối diện phút cuối cuộc đời mình một cách tỉnh giác và chững chạc theo như lời dạy của đức Phật.

---000---

TẠO KHÔNG KHÍ THẬT THANH TỊNH

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

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

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

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

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

Và bà trấn an chồng là bà sẽ luôn sống đạo hạnh và tu đạo đến khi giác ngộ. Và nếu ai nghi ngờ thì cứ để họ đến hỏi đức Phật, vì bà tin ngài sẽ biểu lộ lòng tin tưởng nơi bà.

Nghe được tất cả những lời trấn an này, ông Nakulapita chẳng những không chết mà còn cảm thấy khoẻ hẳn ra, không còn bị bệnh nữa! Sau này, khi cặp vợ chồng thăm này đến gặp đức Phật, ngài nói với Nakulapita rằng ông rất may mắn có được một người vợ như vậy. "Con thật có phước lấy được Nakulamata là người thương yêu lo lắng cho con như vậy, chỉ muốn cho con được hạnh phúc và có thể khuyên nhủ con lúc khủng hoảng".

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

---000---

KHOẢNH KHẮC Ý NIỆM CUỐI CÙNG

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

nhiên trên đời không ai tốt hết hoặc xấu hết; chúng ta ai cũng có lẫn lộn xấu tốt. Nhưng nếu tính chung chúng ta sống tương đối tốt thì chúng ta có thể vững tin là chúng ta sẽ được kiếp tái sinh tốt.

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

Đôi khi một câu hỏi được đặt ra: Nếu một người không giữ được tỉnh giác, nhất là khi người đó chưa từng được học thiền, thì sao? Nếu trường hợp người đó chết lúc hôn mê thì sao? Hoặc nếu chết thành linh vì tai nạn thì sao? Theo sự hiểu biết của tôi về kinh Phật dạy, tôi nghĩ rằng nếu người đó sống một cuộc đời tốt lành thì đa phần vào lúc chết người đó sẽ có khoảnh khắc ý niệm cuối cùng cũng tốt lành và được một kiếp tái sinh tốt. Nghiệp của chúng ta là chỗ nương tựa thật sự của chúng ta, cho nên tổng lượng việc thiện chúng ta đã làm sẽ đưa chúng ta vào một kiếp tái sinh tốt. Đó chính vì vậy cho nên chúng ta cần có một cuộc sống tốt lành lúc chúng ta còn sống, chứ đừng chờ tới lúc gần chết, vì như vậy sẽ quá trễ. Nhưng nếu vì trong cuộc sống chúng ta có làm cả việc xấu lẫn việc tốt, có thể chúng ta sẽ không khéo léo và chỉ hồi tưởng những hành động xấu thay vì hành động tốt vào giây phút từ trần. Vì vậy cho nên giữ vững tỉnh giác là rất quan trọng và rất hữu ích. Với tỉnh giác, những ý nghĩ bất thiện sẽ không có thể xâm nhập vào tâm thức chúng ta và chúng ta có thể lìa đời một cách yên tĩnh, bình an. Tỉnh giác có một giá trị tuyệt vời như vậy - giúp chúng ta lúc sống lẫn lúc chết - thì tại sao chúng ta

không bồi đắp và phát triển nó triệt để trong lúc chúng ta còn sống?

---000---

SUY NGHIỆM VỀ CÁI CHẾT

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

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

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

Cũng vậy, khi tôi bị kích động hoặc lo lắng về một chuyện gì đó, tôi tự hỏi lo lắng bồn chồn có được ích gì. Cuộc đời sẽ trôi qua và cái chết chờ đón tất cả mọi người. Không ai trên thế giới này có thể thoát được cái chết. Cái chết làm bình đẳng tất cả mọi người. Do đó, khi còn sống thì tôi nên sống cách tốt nhất mà tôi có thể làm được, tức là sống

theo đạo pháp, sống với tỉnh giác, sống từng giây phút một, từng ngày một, làm hết sức của mình cho ngày đó. Nghĩ mình miễn như vậy thì tôi sẽ bỏ qua mọi lo lắng và sống một cách nhẹ nhàng hạnh phúc hơn.

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

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

KHI BỐN NGỌN NÚI LẤN ĐẾN

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

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

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

và sẵn sàng từ bỏ những tham vọng cao nhất để chấp nhận mức ít hơn.

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

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

Dĩ nhiên, khi nói về người khác, chúng ta không có ý chê bai theo kiểu ta đây là đúng. Chúng ta chỉ muốn nhấn mạnh ở điểm cần có những giá trị đúng đắn trong cuộc

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

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

---000---

MỘT CẢM GIÁC KHẨN CẤP

Suy tư về cái chết còn mang lại cho chúng ta cái trong tiếng Phạn gọi là *samvega* -- một cảm giác khẩn cấp vốn có thể tăng năng lực cho chúng ta đủ sức làm mọi điều tốt

trước khi chết, và cụ thể là giúp chúng ta tập thiền để cảm nhận được chân lý và thấu hiểu sâu sắc hơn. Đức Phật nói đa số chúng sinh chạy dọc theo bờ bên này mà không ai tìm cách vượt qua bờ bên kia. Đức Phật muốn nói rằng chúng ta ai cũng vướng bận theo đuổi vật dục và những thú vui thường tình của cuộc đời. Chúng ta không chịu tìm cách vượt đến cái phi thường -- vượt qua cái sống và chết, để được nếm cái mật ngọt thần tiên của miền cực lạc, của Vô Dư Niết Bàn.

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

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

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

cảm nhận được những cái đó. Họ cảm nhận được nhưng họ không để bị chúng chi phối vì họ biết được bản chất đích thực của chúng. Họ có thể dùng trí tuệ và thanh tịnh để đón nhận cả đau đớn lẫn khoái cảm khi chúng xảy ra.

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

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

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

Một câu kệ khác đặt như sau:

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

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

SUY NGHIỆM DẪN ĐẾN HIỂU BIẾT VÀ CHẤP NHẬN

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

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

Vậy cho nên chúng ta nên suy nghiệm về những mặt sâu xa của lời dạy đức Phật để chúng ta có thể đối diện cái chết không phải với đau buồn mà với hiểu biết. Những người đã khuất cũng không muốn chúng ta mất sự tự chủ. Họ không muốn chúng ta tan nát con tim, mà ngược lại biết chấp nhận sự ra đi của họ một cách thanh cao. Vì đã tái sinh, họ cũng không còn ở đó để xem chúng ta khóc. Sự khóc lóc đau buồn của chúng ta không giúp được gì cho họ. Khóc lóc thật vô ích. Nếu chúng ta nghiệm kỹ, thì chúng ta có thể thấy sự đau buồn của chúng ta chỉ là vì sự dính mắc của mình. Chúng ta không chịu nổi sự chia tay. Nhưng nếu chúng ta suy nghiệm

cho sâu và trở nên hiểu biết hơn, chúng ta có thể chấp nhận điều không tránh khỏi. Thay vì than tiếc, chúng ta có thể can đảm hơn. Chúng ta có thể đáp ứng có ý nghĩa hơn, chẳng hạn như quyết tâm sống một cuộc đời mẫu mực để tôn vinh hay tưởng nhớ người thân. Một người hiểu biết chắc chắn sẽ không muốn ai than khóc cho mình. Thay vào đó, họ có thể nói: "Nếu thật sự muốn tôn vinh hay tưởng nhớ tôi thì hãy sống một cuộc đời tốt đẹp, làm việc thiện, tử tế với đồng loại...Đó là tất cả những gì tôi yêu cầu".

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

---000---

KHÔNG LỜI THAN KHÓC NÀO CÓ THỂ ĐỘNG ĐẾN ĐỒNG TRO CỦA KẺ CHẾT

Trong các kiếp trước của ngài, đức Phật lúc đó là (Phật sắp thành) cũng không biểu lộ sự đau buồn khi những người thân mất. Đức Phật có tuệ nhãn nhớ lại những kiếp trước, và tục truyền rằng trong một kiếp mà ngài là một nông dân, ngài không than khóc khi người con trai duy nhất từ trần. Thay vào đó, ngài tự suy nghĩ: "Cái gì phải tan rã thì sẽ tan rã và cái gì phải chết thì sẽ chết. Mọi sự sống là tạm bợ và phải đến cái chết". Khi một người hỏi tại sao ngài không khóc - có phải vì là một người cứng cõi, không có cảm xúc

cho con mình? -- vị bồ tát trả lời rằng mình rất thương con, nhưng than khóc không làm con sống lại được. "Không lời than khóc nào có thể chạm đến đồng tro của kẻ chết. Tôi than khóc để làm gì? Con tôi đi con đường nó phải đi".

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

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

*Sao ta phải đổ lệ cho nàng
Hỡi Sammīlabbasini xinh đẹp?
Đã bị đưa vào đa số của tử thần
Từ nay đối với ta nàng đã mất
Sao một người mệt yếu phải khóc
Vì một cái vay mượn không phải của mình?
Ông ta cũng sẽ trút hơi thở cuối cùng
Bỏ mặc mọi giây phút cho thần chết.
Cho dù ông ta đứng, ngồi
Di chuyển hay nghỉ ngơi
Chỉ cần một nháy mắt
Thần chết có thể đến liền
Ta coi đời một điều không chắc*

*Không tránh khỏi mất hết bạn bè
Hãy yêu thương những gì còn sống
Vì không ai sống được với đau buồn*

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

---000---

CAI CHẾT KHÔNG XA LẠ VỚI CHÚNG TA

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

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

Francis Story và Bác Sĩ Ian Stevenson đã viết nhiều sách ghi chép lại nhiều trường hợp như vậy.

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

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

---000---

CÁI CHẾT KHOẢNH KHẮC

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

"Trong cái nghĩa tuyệt đối thì sinh linh chỉ có một khoảnh khắc rất ngắn để mà sống, cái sống chỉ dài bằng một khoảnh

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

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

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

---000---

VÀI ĐIỀU ĐỂ SUY NGHĨ

Mỗi lần bạn đọc báo và thấy trang cáo phó, bạn có nghĩ một chút về cái chết không? Bạn có ngừng lại và suy niệm về thực tế cái chết của chính mình? Khi cái chết xảy đến cho

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

Khi chúng ta đọc những bài tưởng niệm trên báo, chúng ta có thể thấy rằng mặc dù một người đã qua đời mấy năm rồi nhưng nỗi đau khổ của sự chia lìa mà người còn sống chịu đựng thì vẫn còn đó, như thể là mới bị đau khổ ngày hôm qua. Đôi khi trong những lời tưởng niệm này người phối ngẫu hay thân nhân vẫn công khai diễn đạt nỗi đau buồn mà họ vẫn cảm nhận và những giọt nước mắt mà họ vẫn nhỏ cho người thân thương của mình. Chúng ta hiểu rằng cảm nghĩ như vậy là bản chất con người. Nhưng đức Phật cũng dạy chúng ta rằng, là con người, chúng ta có thể tự hấp thụ trí tuệ và sức mạnh để chấp nhận sự mất mát và chịu đựng nó một cách kiên cường. Không phải đức Phật muốn chúng ta vô cảm giác mà ngài muốn chúng ta có trí tuệ để chấp nhận sự mất mát và hiểu ra sự vô ích của nỗi thương tiếc của mình. Chắc chắn là ngài không muốn chúng ta tiêu tụy héo hon vì thương tiếc, trở nên ốm yếu và mất mọi hứng thú trên đời. Người Phật tử nói riêng cần hiểu điều này và chấp nhận sự mất mát một cách kiên định.

Nếu người Phật tử muốn viết một thông điệp đi kèm với một cáo phó hay tưởng niệm nào trên báo, tại sao không viết những thông điệp có tính cách Phật giáo như là: *Mọi pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tận lực liên tục chuyên cần cho*

Niết bàn vô vi; hoặc những suy nghiệm có ý nghĩa về cái chết như là: Cũng như giọt sương ở đầu ngọn cỏ vào lúc bình minh sẽ rất sớm tan biến và không vương lại lâu: thì cũng vậy cuộc đời giống- như-giọt-sương của con người cũng rất ngắn và phù du. Con người cần phải thông hiểu điều này, làm việc lành và sống một cuộc sống đạo đức; bởi sẽ không ai thoát được cái chết.

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

"Tuy nhiên em phải thú nhận rằng cũng có những lúc em cảm nhận được nỗi đau, khi em nhớ mình kinh khủng, nhất là khi em nhớ lại những lúc hạnh phúc bên nhau, niềm vui chúng ta san sẻ với nhau, nụ cười hiền và ánh mắt sáng của mình, cách mình cười to và chọc ghẹo em. Vâng, khi em đắm mình trong nỗi luyến tiếc đó, em thú nhận em muốn bật nước mắt. Nhưng mình ơi, em kiềm chế mình được. Em có tỉnh giác. Em có thể quan sát nỗi đau và chấp nhận nó. Em có thể quan sát ý nghĩ và tâm trạng mình. Em có thể suy niệm về lời Phật dạy và hiểu cái vô ích của tiếc thương. Em có thể vui vẻ và nhận ra những may mắn của mình -- tối thiểu chúng ta đã có những ngày hạnh phúc bên nhau và giờ đây em có con để sống mà lo cho chúng. Em biết nỗi đau

của em đến từ sự dính mắc và từ sự thiếu hiểu biết về bản chất của mọi sự hiện hữu. Cám ơn đức Phật đã dạy chúng ta tỉnh giác, đã dạy chúng ta sống trong hiện tại, hạnh phúc từng giây phút, hiểu sự may mắn của mình, và tận hưởng cái hạnh phúc của một cuộc đời sống đạo hạnh.

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

*

Tôi phải thú nhận rằng đó là một thông điệp khá dài và tôi hơi đi quá đà. Nhưng điều mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây là chủ đề của bài thông điệp, chủ đề về sự thông hiểu và chấp nhận. Đó chỉ là để cho thấy khái niệm về một thông điệp hay diễn đạt có tính cách Phật giáo là như thế nào. Thông điệp đó có thể viết ngắn hơn và đơn giản hơn. Hoặc giả, trừ mục đích giáo dục ra, thì một thông điệp như vậy là không cần thiết. Những tình cảm đó rất riêng tư và có thể nên giữ kín. Khi một người đã hiểu được đạo pháp rồi thì người đó chỉ cần sống một cuộc sống tốt lành và cảm thấy mãn nguyện.

---000---

MỘT THẾ GIỚI ĐẦY BẤT BÌNH THƯỜNG

Báo chí và tạp chí thời sự có thể cho chúng ta nhiều cơ hội để suy nghiệm. Bên cạnh các cáo phó, ta còn thấy nhiều điều nhấn tâm nhắc nhở đến sự khổ trên khắp thế giới, mặc dù chúng ta có thể đã trở thành khá chai lì về những điều đó. Nào là sát nhân, cướp bóc, hiếp dâm, nào là chiến tranh, xung đột tôn giáo, sắc tộc, xã hội và chính trị,

nào là ô nhiễm, bệnh tật, đói khát, nghèo khổ, tra tấn, đàn áp, khủng bố, tai nạn, tự tử, nào là thiên tai như động đất, cháy, lụt, và bão. Đó là một danh sách dài buồn nản và bất tận.

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

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

Hút thuốc và uống rượu đã gây hại rất lớn cho sức khỏe con người, vậy mà các công ty thuốc lá và rượu mạnh vẫn cố tình cung cấp sản phẩm giết người của mình bằng mọi cách, kể cả ở các vận động trường thể thao. Hút thuốc thì được mô tả một cách lối bịch là "một cuộc gặp gỡ với nhạy cảm"! và uống rượu thì được đặt ngang hàng với thành công và thanh

thế và nhiều điều khác. Những nước gọi là phát triển đang tổng khử thuốc lá và các sản phẩm độc hại khác vào các nước Thế giới thứ ba trong khi kiểm chế mức tiêu thụ các sản phẩm đó trong dân chúng của mình. Trong cơn tham lam làm giàu quá độ, các công ty đã làm đủ mọi cách để cung cấp sản phẩm bán ra mà không hề thấy ray rức khó chịu về lời nói hay việc làm của mình. Các cơ quan truyền thông đại chúng như nhật báo và tạp chí thời sự cũng chấp nhận và in lên những cái quảng cáo này vì tham lam những món tiền khổng lồ các quảng cáo này mang lại, và như vậy các tờ báo này cũng không thể chối bỏ cái trách nhiệm này. Họ có một quyền làm người căn bản để hành xử một lương tâm xã hội bằng cách từ chối in những cái quảng cáo độc hại này nhưng họ không chọn con đường đó.

Khi mới đây đọc một tạp chí láng bóng của một hãng hàng không, hình của một chủ tịch hãng bia già nua tại Thái lan đập vào mắt tôi. Mặc đồ vét thắt cà vạt và tóc đã điểm sương, ngồi trong phòng họp sang trọng, ông ta hãnh diện giới thiệu một dãy chai bia do hãng ông sản xuất. Phía sau ông ta là một bàn thờ với hình Phật sáng lung linh. Người ta có thể thấy bàn thờ được đặt trang trọng chính giữa phòng. Nhưng chúng ta đều biết rằng đức Phật dạy tiết chế, và giới thứ năm mà Phật tử phải tuân theo là: "Con xin giữ giới kiêng rượu và thuốc vốn là nguyên nhân của sự xao lãng". Do đó rất khó cho một người quan sát có thể dung hòa giữa việc sản xuất và phát hành rượu hàng loạt, vốn được xem là cách sinh sống sai trái theo đạo Phật, với hình ảnh đức Phật được chưng bày hãnh diện trong phòng.

Ông Sulak Sivaraksa, một nhà phê bình và hoạt động xã hội người Thái, đã viết trong cuốn sách của ông nhan đề *Hạt giống của Hòa bình* như sau: "Thật là đáng tiếc khi nước Thái có khoảng 250.000 nhà sư và gấp đôi số đó là gái mãi dâm. Đây là bằng chứng cho thấy một hệ thống hoạt động bất bình thường cần phải được xem xét từ đầu đến cuối. Nếu chúng ta có thể quay về cội nguồn truyền thống châu Á tốt đẹp của mình thì chúng ta có thể giúp tạo dựng một mô hình

sống tốt”. Khi kể hai ví dụ kể trên, chúng ta không cố ý chỉ trích Thái lan, nhưng chỉ muốn nêu bật những sự bất bình thường. Thật ra sự bất bình thường hiện hữu khắp nơi. Cũng như ở Thái lan, các nước Phật giáo Miến điện, Tích lan, ở nước chúng tôi hay bất cứ nước nào khác cũng có nhiều sự bất bình thường như vậy. Không ai độc quyền về mặt này.

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

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

trình đời bạn, bạn sẽ chọn con đường nào? Có phải là con đường ít người đi -- con đường của tỉnh giác và trí tuệ, của tình thương yêu và từ tâm? Xin nghĩ kỹ về điều đó, vì có thể nó sẽ làm mọi việc khác hẳn.

---000---

NỤ CƯỜI NGỌT NGÀO NHẤT

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

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

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

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

---000---

HẾT