

Chết là một phần của sự sống

ISSN: 2734-9195

14:05 11/06/2022

Tác giả: **Cư sĩ Nguyễn Đức Sinh**

Đứng trước căn bệnh hiểm nghèo và cái chết ập đến, hầu hết con người đều bàng hoàng, sợ hãi... khi mà trong tiến trình sống thì họ rất cang cường! Vậy tại sao con người sợ chết?

Điều trị căn bệnh "*sợ chết*", đức Phật đã nhìn rõ và thấu tỏ bản chất của con người là tham ái, dính mắc và yếu đuối. Vì sự dính mắc yếu đuối này, nên đức Phật đã có phương thuốc đối trị về sự chết của con người trước sự vô thường bằng pháp môn "*niệm chết*".

Thật quan trọng để tỉnh thức về sự chết - để quán chiếu rằng con người sẽ không sống mãi trên cuộc đời bằng cái thân "*ngũ uẩn*" (1). Nếu ta không tỉnh thức về sự chết, thì ta sẽ không tận dụng tất cả những thuận lợi của đời sống con người quý giá mà ta đang có.

Phân tích sự chết không phải để sợ hãi, mà là để trân trọng đời sống, thay vì sự khiếp đảm, ta cần quán chiếu (2) rằng: Sự chết là vô thường, là tất yếu không ai có thể tránh khỏi:

Một nơi để ở không bị sự chết chạm đến Không tồn tại. Nó không hiện hữu trong không trung Nó không hiện hữu trong đại dương Nó cũng không có khi ta ở giữa núi non.

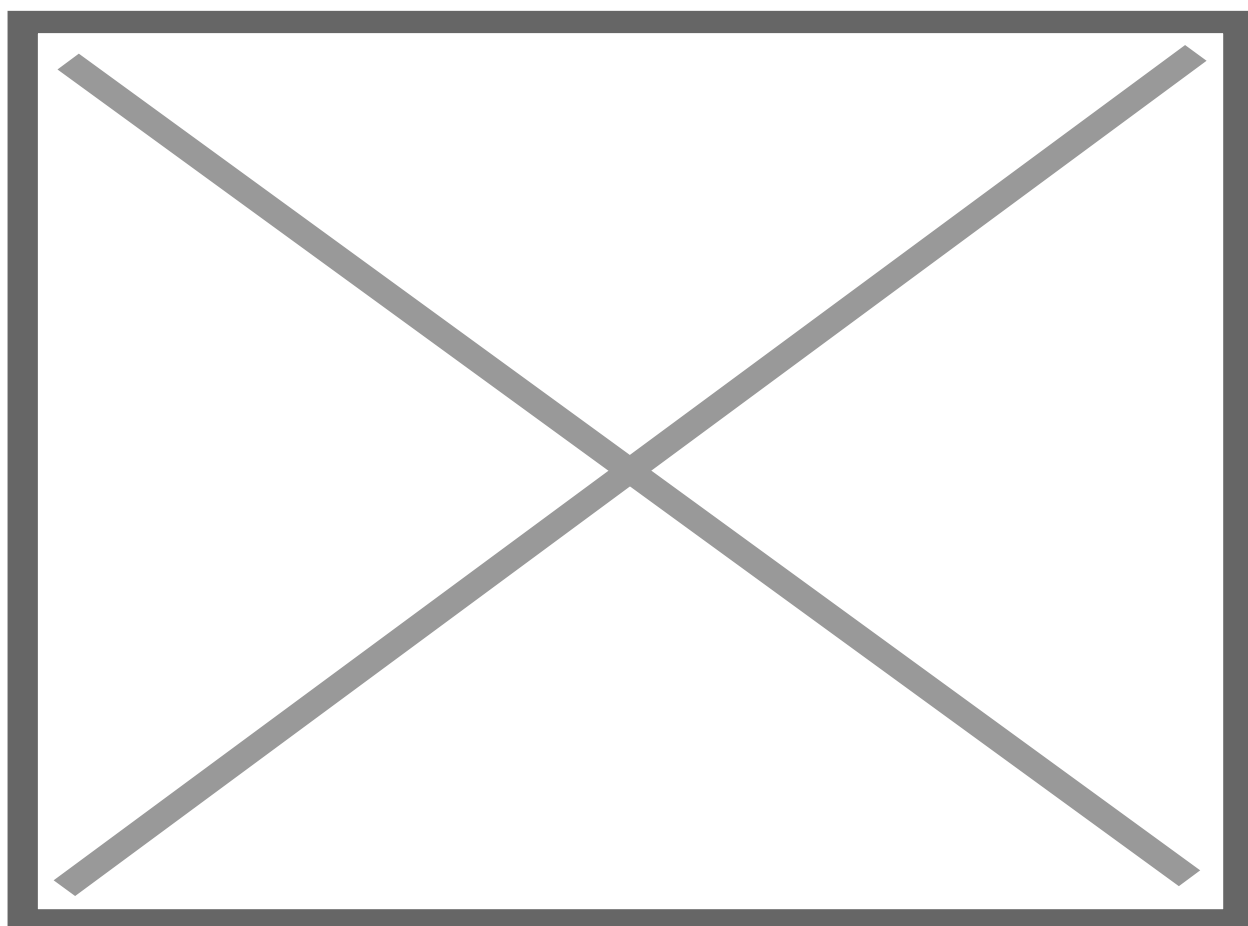
Nếu ta chấp nhận rằng sự chết là một phần của sự sống, thế thì khi nó đến, ta có thể đối diện một cách dễ dàng.

Khi chúng ta biết rõ trong thâm tâm, sự chết sẽ đến nhưng vẫn lẩn tránh suy nghĩ về nó một cách cố ý; như vậy có nghĩa là chúng ta không hiểu về sự vô thường trong hoàn cảnh và đời sống. Đây là chương ngại ẩn tàng cố hữu.

Sự bám víu - dính mắc cố hữu của con người

Theo Pháp giới duyên sinh của đạo Phật, ta có mặt hôm nay ở thế giới này, có nghĩa là ta đang tồn tại cộng nghiệp của nhiều kiếp trước, hay nói dễ hiểu là của nhiều đời sống trước đó. Thật là vô lý nếu chúng ta nghĩ, ta chỉ tồn tại ở kiếp sống này, và chết là hết.

Vì vô minh nên ta nghĩ (ta chỉ có đời sống ở kiếp này). Do vậy, mà ta luôn tạo nghiệp xấu ác (tham, sân, si). Chính vì tam độc cố hữu này, mà con người luôn luôn bám víu, dính mắc. Nên trước sự vô thường của bệnh tật và cái chết ập đến, chúng ta không thể tránh khỏi sự bàng hoàng, lo lắng và sợ hãi.



Kiến giải về tập khí, tập nghiệp cố hữu này, trong giáo lý 12 nhân duyên đức Phật dạy rất rõ: *"Sở dĩ chúng sinh bị khổ đau, phiền não, sinh tử là do vô minh, mê tối nên mới tạo nghiệp vọng động (hành, thức) mà có thân ngũ uẩn (danh, sắc) rồi sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với sáu trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) (lục nhập) mà sinh cảm giác, lĩnh thọ (thọ). Vì đã gây nhân tham ái phải nhận lấy quả báo (hữu). Do có thủ, hữu sẽ phải sinh ra trong đời sau (sinh) và tiếp tục nhận chịu những cảnh khổ, già và chết (lão tử)".*

Do vô minh khởi động theo 12 nhân duyên (3) nói trên, mà con người chịu bao khổ não trong vòng sinh tử lục đạo luân hồi không ngày cùng. Thậm chí có người do vô minh đã tạo trọng nghiệp xấu ác *"ngỗ nghịch"* mà phải đọa lạc tam

đồ khổ (ngạ quỷ, súc sinh, địa ngục) sống đây chết kia thật thê thảm.

Về điều này Địa Tạng Vương Bồ Tát (giáo chủ cõi âm giới) nói với Ngài Phổ Hiền Bồ Tát được ghi trong Kinh Địa Tạng như thế này:

"Thưa nhân giả! Đó đều là do chúng sinh trong cõi Diêm Phù Đề (4) làm những điều ác mà tùy nghiệp chiêu cảm ra những địa ngục như thế".

"Nghiệp lực rất lớn, có thể sánh với núi Tu Di, có thể sâu dường biển cả, có thể ngăn đạo thánh.

Vì thế chúng sinh chớ khinh điều quấy nhỏ mà cho là không tội, sau khi chết đều có quả báo dầu đến mảy mún đều phải chịu lấy" (Kinh Địa Tạng, HT.Thích Trí Tịnh dịch - Chùa Pháp Bảo ấn tống năm 1994 - tr 80, 81).

Theo giáo lý đạo Phật, thân thể không phải tự nhiên mà có, mà chính do tự tâm tạo, tự tâm kiến hiện, nên có câu *"Tâm tạo nhất thể"* và câu *"Tam giới hữu tình, giai tuần nghiệp hữu"*. Đó luật nhân quả tương tác (Luật nhân quả không phải của Phật giáo mà là của quy luật tự nhiên, đức Phật chỉ giữ vai trò phát hiện ra sự vận hành của luật này, tức sự vận hành ẩn áo và lợi hại của luật nhân quả luân hồi).

Thân thể theo nghiệp nhân mà có, nghiệp nhân hữu hạn, nên thân thể có lúc rã rời. Trong khi thân thể còn, từ nơi tự tâm tạo tác các hạnh nghiệp để gây thành công năng chiêu cảm thân sau và thân sau này sẽ thành hiện tại; khi thân trước đã theo nghiệp báo mà tiêu diệt! Cho nên Phật giáo đối với sự chết, chỉ là sự xoay biến của nghiệp nơi tự tâm, để thay thân cũ, lấy thân mới. Trong khi đó mọi người, vì sự hiểu biết cạn hẹp đã lầm tưởng thân thể thoát nhiên sinh ra và sau khi chết hoàn toàn tiêu diệt. Vì vậy với Phật giáo tu là để tỉnh thức, nhắm tới một thân sau thăng hóa tốt đẹp hơn. Đây là cái nhìn cởi mở theo pháp giới Duyên sinh.

Chết trong tình trạng u mê không siêu thoát, nhân đó mà ông đồng, bà bóng lợi dụng tín ngưỡng dân gian thần quyền đặt điều hù dọa người nhẹ dạ cả tin; tổ chức *"cúng kiến"* gọi là *"cầu siêu"* với mục đích *"thương mại"* hóa tâm linh. Như vậy, người sống đi làm việc *"ma"* thử hỏi phiền não chướng đến bao giờ mới hết?

Với tín ngưỡng dân gian thần quyền chúng ta có thể khẳng định rằng: Không một thầy bà nào có thể cầu siêu giải thoát được người cõi âm khi họ còn ở tình trạng đọa lạc. Bởi những thầy bà ấy không đủ tư cách và giới luật để làm được việc này; ngoại trừ các tăng sĩ xuất gia (chân chính) đủ đạo hạnh và giới luật cùng với chú thuật mới gánh vác nổi việc này. Như thế đủ biết, chết trong tình

thức để được vắng sinh cõi lành và giải thoát là một điều không dễ dàng. Để có được một tái sinh tốt đẹp chúng ta cần phải hiểu biết về phật pháp và thực hành tu tập, nếu không muốn bị đọa lạc tam đồ khổ.

Tu tập buông xả hướng đến giác ngộ - giải thoát

Nếu ở phần trước, chúng ta suy xét tìm hiểu về sự bám víu dính mắc cố hữu của con người, khi cái chết do vô thường ập đến làm con người bàng hoàng, sợ hãi; thì phần này chúng ta nói tới sự tu tập buông xả để giác ngộ, thấy biết về cái "chết" thông qua những phương pháp đối trị. Trong giáo lý đức Phật dạy có nhiều pháp môn tu tập để giác ngộ - giải thoát. Song, căn cứ vào căn cơ (trình độ) của mỗi người mà các Tổ thầy đưa ra các hướng dẫn với những pháp môn tu thích hợp. Ở đây xin nêu ra một vài pháp môn căn bản để người sơ cơ lần đầu đến với Phật giáo nhận diện; sau đó cần phải tìm hiểu sâu hơn và có người hướng dẫn cụ thể đó là các pháp thực hành như: pháp tu Tịnh độ, Thiền chính niệm, Tứ diệu đế, Bát chính đạo, Tứ niệm xứ, và các pháp quán về hơi thở (quán sổ tức), quán vô thường và các pháp niệm trong (Thập niệm). Với 10 pháp niệm này đức Phật dạy: "*Hãy tu một pháp- đó là niệm chết*". Đây là pháp căn bản đối trị loạn tưởng hữu hiệu.

Tại sao đức Phật dạy pháp tu niệm chết?

Phật dạy (từ, bi, hỷ, xả); tòng thiện, đoạn ác mà kinh Pháp Cú nói: "*Năng làm việc thiện, tránh các điều ác*". Cứ như thế mà thực hiện thì làm gì mà không "*lành*", không vui, không hạnh phúc (giáo lý đạo Phật thật dễ hiểu) và nếu tiến thêm một chút nữa ta thực hiện (tam quy, ngũ giới). Tam quy là quay về với Phật, với Pháp, với Tăng; ngũ giới là thực hiện 5 điều: không sát sinh, không trộm cắp, không nói dối, không tà dâm và không dùng những chất kích thích như rượu, ma túy. Nếu ta giữ được 5 giới trên cho tốt, thì khi "chết" sẽ tái sinh quả Nhân thừa (tái sinh kiếp người trở lại dòng tộc). Và tiến xa thêm chút nữa tu Thập thiện (5), Phật dạy 10 điều lành này là "*thập thiện nghiệp*" tức là những đức tính tốt, phát sinh từ (thân, khẩu, ý). Nếu thực hành hoàn toàn 10 điều lành này, thì tự tâm chúng ta trong sạch và nghiệp chủng có công năng tốt đẹp, sẽ cảm thọ thân thù thắng, không bệnh tật, khỏi già nua, trường thọ, đến khi mãn phần, do chiêu cảm (tu) nên vắng sinh cõi Trời, tức quả Thiên thừa.

Như vậy (hãy khoan nói tới quả cao tột), chỉ nói hai quả "*Nhân thừa và Thiên thừa*" theo duyên sinh của Phật giáo dạy ta thấy đâu phải là xa lạ với người tu, mặc dù hai quả này vẫn còn chi phối đời sống bởi tam giới, nhưng đã chắc chắn không đọa lạc tam đồ khổ để chúng ta có cơ hội tiếp tục hành trình trên con đường giác ngộ - giải thoát rất ráo toàn triệt.

Phật giáo ngày nay đã ảnh hưởng rộng rãi đến các nước châu Âu và phương Tây. Giáo lý đạo Phật thật sự thu hút đông đảo không chỉ trong giới nghiên cứu khoa học mà trong cả giới trí thức trẻ Tây phương. Ra đời cách đây trên 25 thế kỷ, nhưng giáo lý đạo Phật hiện nay được coi như một luồng sinh khí mới và là *"Hướng đi của thời đại"* (6). Vượt qua sự khảo nghiệm của thời gian, giáo lý đạo Phật không chỉ hàm chứa triết lý thâm hậu, mà rất thực tiễn trong việc giải quyết những *"bế tắc"* về tâm lý, triết lý sống của con người trong đời sống hiện đại ngày nay.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người đưa ra khái niệm *"Phật giáo dẫn thân"* cũng có nghĩa là làm mới pháp Bụt ở Tây phương, với hơn 100 cuốn sách, trong đó có trên 40 cuốn bằng Anh ngữ đã minh chứng điều này.

Cuốn sách có tựa đề *"Không sinh không diệt đừng sợ hãi"* của thiền sư ra mắt bạn đọc do NXB Hội Nhà văn và SaigonBooks phát hành, Chân Huyền dịch. Đây là cuốn sách đề cập về những vấn đề chân lý mấu chốt của Phật giáo.

Xin được trích đôi dòng trong cuốn sách nói trên của thiền sư có nội dung liên quan đến bài viết này để chúng ta cùng tìm hiểu suy ngẫm:

"Sống hạnh phúc, chết bình an là chuyện có thể làm được. Ta sẽ được như thế khi ta thấy mình tiếp tục biểu hiện trong các hình thức khác. Bao nhiêu người trong chúng ta có nỗi sợ là mình sẽ biến thành hư vô. Vì sợ hãi mà chúng ta rất đau khổ. Vì vậy mà ta cần giúp đỡ người sắp chết hiểu được cái chân lý này: Ta chỉ là nối tiếp trong nhiều biểu hiện."

Như vậy, ta sẽ không bị chuyện sống chết làm cho hoảng sợ, vì ta hiểu đó chỉ là những khái niệm mà thôi. Đó là một cái nhìn rất quan trọng giúp cho ta hết sợ hãi. Hãy học cách sống hạnh phúc, bình an ngay hôm nay. Hãy tập nhìn sâu để hiểu bản chất thật của sinh tử, như vậy bạn sẽ chết bình an, không sợ hãi. Đây là điều ai cũng có thể làm được."

Cũng chủ đề này, đề cập về vấn đề tuổi trẻ hiện nay ở các nước châu Âu và phương Tây tại sao hay xảy ra những vấn nạn tự sát, trong bài viết *"Nghệ thuật thương yêu"* trên trang điện tử (PGVN) và Đạo Phật Ngày Nay tháng 6/2016 thiền sư viết: *"Thật ra nếu không yêu thương thì làm sao sống được? Xã hội bây giờ có nhiều người tự tử, trong đó có rất nhiều người trẻ, đó là vì họ không có khả năng thương yêu. Thương yêu trước hết là thương yêu cuộc đời. Phải yêu cuộc đời thì mới sống được. Cuộc đời ở trong cơ thể mình, trong tim mình, ở xung quanh mình. Chán đời thì không sống được. Vì vậy, chúng ta phải thực tập "yêu đời". Sự sống là một cái gì rất quý giá."*

Để dẫn chứng những bức xúc đưa đến những "ác nghiệp", trong bài viết thiền sư cho biết: *"Ở Pháp, mỗi ngày có khoảng ba chục thanh niên, thiếu nữ tự tử. Bên Anh, bên Mỹ số người tự tử còn nhiều hơn, có người nhảy từ tòa cao ốc hai ba tầng xuống để chết, rất thương tâm và xa xót lắm!"*. Đó là vì những người này không có khả năng xử lý những cảm xúc mạnh trong lòng. Vì vậy, mình là người có thực tập (tức thiền sư muốn nói người tu Phật) mình phải có cách xử lý những nỗi khổ niềm đau của mình. Đó là những thọ cảm khó chịu, đau thương bức xúc, những cảm xúc mạnh của giận hờn tuyệt vọng do (tham, sân, si) đem lại. Muốn dẫn dắt tuổi trẻ dần dần hiểu giáo lý đạo Phật, thiền sư viết tiếp: *"Con người của mình được làm bằng nhiều yếu tố: sắc, thọ, tưởng, hành, thức (tức hình hài, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức). Đó là năm yếu tố làm thành con người. Cảm xúc chỉ là một phần tí tẹo của mình thôi, tại sao mình phải tự tử vì một phần nhỏ bé như vậy"*.

Bài viết thiền sư không chỉ nói với các bạn trẻ mà nói với tất cả những bậc phụ huynh, giúp họ hiểu đạo pháp và phải học cách làm thế nào để xử lý được những cảm xúc tiêu cực và trao truyền cho lớp trẻ khả năng hóa giải tiêu cực. Trước hết mình phải cho họ biết rằng, cảm xúc là một cái gì tới, ở lại một thời gian, rồi cuối cùng nó cũng đi tức (tính Không). Cảm xúc tiêu cực đến nó giống như trời sắp có cơn giông, khi mình thấy dấu hiệu đó, thì mình phải ngừng lại mọi chuyện để đối phó cơn giông và lo chống bão. Mình ngồi xuống, hay nằm xuống theo dõi hơi thở, để ý hơi thở vào, thở ra (thiền xả stress) hay gọi là pháp quán (sổ tức) đếm hơi thở (theo giáo lý đạo Phật) dần dần bão sẽ tan". Đây là phương pháp ứng dụng Phật pháp vào đời sống rất thực tiễn và hiệu quả, nếu không muốn nói là vi diệu nhiệm mầu.

Qua thực tế nêu trên, ta thấy giáo lý đạo Phật có rất nhiều pháp tu không cứ chỉ có pháp tu thiền, tu Tứ diệu đế, tu Bát chính đạo hay các pháp tu quán tưởng khác. Trong Thập niệm có niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Dừng nghĩ, niệm Hơi thở... Đây là những pháp tu thoát nghe ta tưởng bình thường nhưng thực tế tùy căn cơ, nếu chúng ta hành trì chính niệm nghiêm mật đều có thể giúp ta buông xả bám víu ô trược hiệu quả - trên lộ trình tu giác ngộ - giải thoát thích ứng với từng hoàn cảnh.

Chính niệm và thế nào là chính niệm?

Theo Phật học từ điển của học giả Đoàn Trung Còn: *"Chính niệm là niệm tưởng chân chính, suy xét về chính đạo, trái với tà niệm. Chính niệm là cách hành đạo thứ bảy trong Bát chính đạo. Người chính niệm trở nên thanh lành lướt khỏi và diệt sạch sự rầu lo đau đớn. Có bốn pháp chính niệm:*

- Chính niệm về thân: tức là trong khi cái thân hô hấp, chỉ thấy là một cái thân xác có thể tan rã mà thôi; trong khi cái thân đi, đứng, nằm, ngồi chỉ thấy một cái thân đó, chứ không có ta; cái thân này nó chứa đầy các món trược và chỉ hiệp bởi bốn chất: đất, nước, lửa, khí mà thôi.

- Chính niệm về sự thọ cảm: hễ khi cảm vui, buồn thì cho là một mối cảm mà thôi, chứ chẳng phải ta.

- Chính niệm về ý: khi có một cái ý tham, sân, si hiện lại thì cho là ý tưởng mà thôi, không bám víu dính mắc.

- Chính niệm về pháp: thấy rõ năm mối che lấp: tình dục, sân hận, giải đãi, lo lắng, nghi tìm thì lướt lên xét cho ra mà hạ chúng xuống. Về ngũ uẩn, thấy sắc, tướng, thọ, hành, thức phát sinh làm sao, và đoạn diệt thế nào? Về lục căn, lục trần, thấy nó phát sinh làm sao và biết cách diệt chúng nó.

Lại nữa, chính niệm là: Tinh tấn (nỗ lực) mà tu Lục niệm xứ: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Thí, niệm Thiên. Chính niệm cũng là phép suy xét cho đắc Tứ niệm xứ để hiểu: Thân bất tịnh, Thọ thị khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã. Chính niệm là tâm ý chẳng rời khỏi những lý Đại thừa, những lý Đại Niết bàn, Đệ nhất nghĩa Không".

Trở lại vấn đề tại sao đức Phật dạy pháp tu "chuyên cần niệm chết". Nếu là người sơ cơ đến với đạo Phật, khi nghe pháp tu này sẽ không khỏi ngạc nhiên và cho đó là "yếm thế" tiêu cực. Song xét về vô thường mà nói, thì "chết" là một thực tế, ai cũng đang và sẽ chết! Thấy biết rõ về cái chết của chính thân này để chấp nhận, để xả buông, để nỗ lực hoàn thiện mình hơn...

Trên thực tế, khi nói về cái chết chúng ta đều cảm nhận ở đó sự "bàng bạc" lạnh lẽo của sợ hãi. Nói về cái chết, theo tín ngưỡng dân gian được hiểu là sự trộn lẫn giữa sợ hãi và xui xẻo. Để giúp chúng ta yên tâm về điều này, Thầy Nhất Hạnh nói dụ rất hình tượng về cái chết qua đám mây như thế này: "Đám mây không mất đi đâu cả. Người thương của ta cũng vậy. Đám mây hiện ra trong các hình tướng khác. Người thương của ta biểu hiện ra một cách khác. Khi hiểu được như vậy chúng ta bớt đau khổ đi nhiều" về cái chết.

Vậy đức Phật dạy (chính văn) về sự chết: "Hãy tu hành một pháp (tức niệm chết); hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành, truyền bá rộng rãi một pháp rồi sẽ có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều lành đầy đủ, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, sẽ có thần thông, trừ các loạn tướng, đạt được quả Sa-môn, tự đến Niết bàn. Thế nào là một pháp? Nghĩa là niệm chết.

Phật bảo các Tỳ kheo:

- Thế nào là tu niệm chết sẽ có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều lành đầy đủ, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, sẽ có thần thông, trừ các loạn tướng, đạt được quả Sa-môn, tự đến Niết bàn?

Bấy giờ các Tỳ kheo bạch Thế Tôn:

- Căn bản các pháp đều do Như Lai nói. Cúi mong Thế Tôn, vì các Tỳ kheo mà nói diệu nghĩa này. Các Tỳ kheo nghe Như Lai nói xong, sẽ thọ trì.

Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ kheo:

- Hãy lắng nghe, lắng nghe và khéo suy nghĩ! Ta sẽ vì các Thầy phân biệt rộng điều này.

Các Tỳ kheo đáp:

- Xin vâng, Thế Tôn.

Các Tỳ kheo vâng lời dạy rồi. Thế Tôn bảo rằng:

Nếu Tỳ kheo chính thân, chính ý, ngồi kiết già buộc niệm trước mặt, không có tướng khác, chuyên cần một niệm chết.

Niệm chết nghĩa là chết chỗ này, sinh chỗ khác, qua lại các đường, mạng chết chẳng dừng. Các căn tan hoại, như cây hư mục, mạng căn cắt đứt, tông tộc phân ly, không hình không tiếng cũng không tướng mạo. Như thế, này các Tỳ kheo, gọi là niệm chết, sẽ được danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều lành đầy đủ, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, sẽ có thần thông, trừ các loạn tướng, đạt được quả Sa môn, tự đến Niết bàn. Thế nên, các Tỳ kheo, thường nên tư duy chẳng lìa niệm chết, sẽ được các công đức này. Như vậy, này các Tỳ kheo hãy học điều này!" (Kinh Tăng nhất A Hàm, tập 1, phẩm Quảng diễn-VNCPHVN ấn hành 1997, tr.61)

Chúng ta, đôi lúc cũng thoáng qua nghĩ về cái chết, nhưng hình như còn xa và lâu lắm mới đến cái ngày ấy... Thậm chí, có người còn tự huyễn hoặc là mình không bao giờ chết, có người thì vẫn chấp nhận cái chết nhưng cố không nghĩ về nó. Cũng chính vì không nghĩ đến sự vô thường và cái chết nên con người ngày càng tham lam, hung ác, thù hận và si mê. Thậm chí, khi thấy mình đến gần với sự già chết thì người ta càng lo thụ hưởng gấp gáp vô độ. Không nghĩ đến sự chết là biểu hiện của vô minh, cội nguồn của hết thảy phiền não và đau khổ, bởi khi điều này xảy đến thì bàng hoàng, lo lắng sợ hãi. Nhưng với người tu thì ngược lại "thường nên tư duy chẳng lìa niệm chết".

Nhờ luôn nhớ nghĩ về sự chết mà đoạn được loạn tưởng và (tham, sân, si) cuộc sống trở nên nhẹ nhàng, bao dung.

Thay lời kết

Chết là một phần của sự sống, có nghĩa là khi ta đang trong tiến trình sống hiện hữu này ta đã thực hành tu tập về tâm linh và học ở Phật pháp về lý vô thường. Vô thường ở đây được hiểu là mọi hiện tượng sự vật đều biến đổi không thường hằng. Ngay cả con người cũng không thể cưỡng lại được sự chết. Chết là một thực tại phải xảy ra. Song theo pháp giới duyên sinh của đạo Phật các Tổ thầy dạy: *"Cách tốt nhất để chuẩn bị cho cái chết là tu tập tâm linh. Bởi vì điều duy nhất vẫn hằng còn sau khi chết là tâm thức, và tu tập tâm linh là cách duy nhất thực sự mang lại lợi ích cho tâm, là chuẩn bị cho cái chết và cuộc hành trình tới đời sống kế tiếp"*.

Chết không phải là hết, mà là chuyển sinh một đời sống khác trong vòng tương tục của 6 cõi, mà Phật giáo gọi là luân hồi trong lục đạo. Nếu là người có tu tập tâm linh, thì chết chỉ là bước chuyển giai đoạn để hướng tới một đời sống *"thân sau"* tốt hơn, gọi là giải thoát giới. Giải thoát ở đây được hiểu là thoát khỏi cảnh sinh tử luân hồi khổ đau của tam giới, để trở về Phật giới, hay nói khác là *"vùng vẫy"* để thoát ra khỏi sự cuốn hút của (vật lý) âm dương trong tam giới này để trở về bề tính thanh tịnh Phật giới, tức cõi vô sinh! Đây là giải thoát rốt ráo toàn triệt; khác với giải thoát (hoàn cảnh) thành tựu trong tam giới.

Với tinh thần vô ngã, vị tha đạo Phật khuyên con người đừng bao giờ trốn tránh cuộc đời để tìm nguồn phúc lợi cho riêng mình. Vì đó chỉ là sự ích kỷ, tạo cho mình một cuộc sống dính mắc lẻ loi. Theo dấu chân Phật, chúng ta đừng đi tìm chân lý ở đâu xa lạ. Chân lý ở ngay xung quanh ta. Tất cả sự sống, cách sống, lẽ sống, khuôn mẫu sống vẫn tiềm ẩn trong cuộc đời và đều bắt nguồn từ con người, bởi con người là chủ nhân sáng tạo. Tất cả đều do con người đặt định mà có. Cho nên cuộc sống con người có được tốt đẹp hay không, trách nhiệm trước, sau vẫn là do con người tự quyết định lấy.

Tác giả: **Cư sĩ Nguyễn Đức Sinh** ***

Chú thích: (1) Ngũ uẩn còn có tên khác là ngũ ấm theo đạo Phật gồm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức (năm thành phần này tạo nên con người và thế giới). (2) Quán chiếu: theo thiền quán là tập trung tâm trí vào một sự vật, hiện tượng nào đó theo đề mục. (3) Mười hai nhân duyên: theo đạo Phật là 12 mối duyên, bắt đầu vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc thọ... Cuối cùng lão tử xoay vòng. (4) Trung ấm thân: gọi theo ngôn ngữ nhà Phật, dân gian thần quyền gọi linh hồn, vong, hồn... (5) Thập thiện: muốn tìm hiểu đầy đủ cả về tam quy, ngũ

giới xin tìm đọc cuốn *Bước đầu học Phật* của HT.Thanh Từ và HT.Thiện Hoa do Nxb.Tôn giáo ấn hành. (6) Tiêu đề bài viết dài kỳ về nội dung triết học và Phật giáo của Thiền sư Thích Đức Nhuận trên trang (PGVN) tháng 9/2018.

Tài liệu tham khảo: - *Mỗi ngày trầm tư về sinh tử* - Sogyi Rin Poche - Nxb.Tôn giáo năm 2006 - *Thiền học đời Trần* - Nhiều tác giả - Nxb.Tôn giáo năm 2003 - *Chín phép thiền quán về cái chết* - Thiền sư Sangve Khadro - Lê Nghiêm dịch - Báo ĐPNN - 30/8/2018 - *Nghệ thuật yêu thương* - Thiền sư Nhất Hạnh - Trang Điện tử (ĐPNN) và phatgiai.org.vn - 2016 - *Thế giới cõi âm* - Nguyễn Thảo - Báo ĐPNN - 13/7/2011