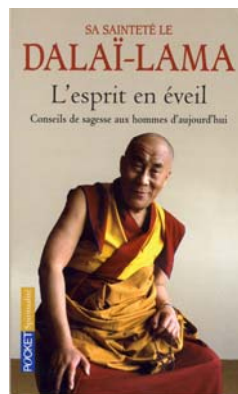


# Mang lại ý nghĩa cho sự sống và cái chết

## Đức Đạt-Lai Lạt-Ma

(Hoang Phong chuyển ngữ)

**Lời giới thiệu:** Bài chuyển ngữ dưới đây trích từ một quyển sách của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma mang tựa đề "*Tâm Thức Giác Ngộ, Những lời khuyên Trí tuệ cho con người ngày nay*" (*L'Esprit en Eveil, Conseils de Sagesse aux hommes d'aujourd'hui*, nxb Presses du Chatelet, 2009. Phiên bản tiếng Anh: *In My Own Words*, nxb Hay House, 2008). Phần chuyển ngữ gồm toàn bộ một chương ngắn (chương 9, tr. 131-140) nêu lên những suy tư về sự sống và cái chết và những lời khuyên của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma giúp chúng ta phải sống và ra đi như thế nào.



Tất cả chúng ta đều ít nhiều ray rứt về vấn đề : làm thế nào để tìm thấy sự thanh thản trong lúc sống cũng như khi cái chết xảy đến? Chết là một hình thức của khổ đau, một thứ kinh nghiệm mà tất cả chúng ta đều tìm cách tránh né, thế nhưng sớm hay muộn thì cái chết cũng sẽ đến với mỗi người trong chúng ta. Dầu sao thì đối diện với sự kiện đáng tiếc đó chúng ta vẫn có thể chọn cho mình một cách đối xử hầu giúp chúng ta đương đầu với sự sợ hãi. Cách mà chúng ta đang sống sẽ là một trong các nhân tố chính yếu có thể mang lại cho chúng ta sự thanh thản và điềm tĩnh trong giây phút lâm chung. Nếu biết cố gắng tạo cho cuộc sống của mình một ý nghĩa nào đó, thì đến giây phút hấp hối ta sẽ cảm thấy ít hối tiếc hơn. Xúc cảm phát sinh trong lúc hấp hối tùy thuộc vào cách sống của chính mình khi còn khỏe mạnh.

Sự tu tập hướng vào những khoảng thời gian vô tận xuyên qua vô lượng kiếp sẽ mở ra cho chúng ta những tầm nhìn xa hơn... Khi chúng ta chấp nhận sự hiện hữu của mình gồm có nhiều kiếp sống nối tiếp nhau, thì cái chết đối với chúng ta cũng chẳng khác gì như thay quần áo thể thôi. Khi quần áo cũ hư nát thì lại thay quần áo mới. Cách suy nghĩ ấy sẽ tác động và

ảnh hưởng đến phản ứng của ta khi phải đối đầu với cái chết, nó giúp ta nhận thấy cái chết chỉ là một thành phần bất khả phân của sự sống.

Các cấp bậc thô thiển nhất của tâm thức lệ thuộc vào não bộ, chúng tiếp tục vận hành cho đến khi nào não bộ vẫn còn duy trì được sự hoạt động. Khi não bộ ngưng hoạt động thì phần tâm thức thuộc các cấp bậc thô thiển trên đây cũng sẽ bị hủy diệt theo. Não bộ tạo ra các điều kiện cần thiết giúp tâm thức phát lộ những cảm nhận thô thiển. Đối với tâm thức thì các nguyên nhân chính yếu tạo ra nó phát sinh từ dòng tiếp nối liên tục của tâm thức tinh tế, và dòng tiếp nối đó không có khởi thủy.

Người thân chung quanh nên nhắc nhở người hấp hối cố gắng phát lộ một thể dạng tâm thức tích cực và duy trì thể dạng đó cho đến khi nào các cấp bậc tri thức thô thiển tan biến hết (*tri thức thô thiển gồm các giác cảm, tư duy kể cả sự nhận thức thông thường*). Khi đã bắt đầu chuyển sang thể dạng tri thức tinh tế, thì khi ấy người hấp hối chỉ còn biết trồng cây vào tác động phát sinh từ các xu hướng tồn lưu từ trước (*tức là nghiệp do mình tạo ra*). Khi đã bước vào giai đoạn này thì thật vô cùng khó khăn cho người chung quanh nhắc nhở người hấp hối về các thể dạng đạo hạnh cần phải giữ. Vì thế thật hết sức quan trọng cần phải tập luyện thể nào để tạo ra tri thức trong sáng của cái chết (*còn gọi là ánh sáng trong suốt của cái chết*) ngay từ lúc còn trẻ để quen dần với nó, hầu sau này giúp ta đương đầu với sự tan biến của tâm thức. Điều đó có thể thực hiện được nhờ vào cách lập đi lập lại các thể dạng của quá trình cái chết nhờ vào phép quán tưởng (*tức phép thiền định về quá trình diễn tiến của cái chết*). Tóm lại thay vì chỉ biết sợ hãi thì ta nên hăng say suy tư về chuyện ấy. Sau nhiều năm luyện tập kiên trì nhất định ta sẽ cảm thấy mình có đầy đủ khả năng để đối đầu một cách hiệu quả với sự thách đố của cái chết (*có nghĩa là khi đã nắm vững được quá trình của cái chết thì ta không còn sợ hãi gì nữa khi cái chết xảy đến thật sự, và hơn thế nữa ta còn có thể hướng quá trình ấy vào sự tu tập để giải thoát và không còn phải tái sinh*).

### ***Vượt lên trên sự sợ hãi***

Khi đã nắm vững được các thể dạng thâm sâu và tinh tế của tâm thức nhờ vào thiền định (*nhận biết và theo dõi được các thể dạng tâm thức thuộc quá trình của cái chết*), thì nhất định ta sẽ chủ động được một cách hữu hiệu cái chết của chính mình. Tất nhiên điều ấy chỉ có thể thực hiện được sau khi đã đạt được một cấp bậc tu tập nào đó. Trong tan-tra thừa có nhiều phép tu tập rất cao, chẳng hạn như các phép hoán chuyển tri thức (*còn gọi là chuyển di thân thức*), tuy nhiên tôi vẫn tin rằng phép luyện tập hữu hiệu nhất trong lúc hấp hối là cách phát huy một tâm thức tinh giác. Đây là phép luyện tập mạnh hơn hết so với tất cả các phép luyện tập khác. Dù rằng cách tu tập hằng ngày của tôi là thiền định từ sáu đến bảy lần về quá trình của cái chết và kèm theo cả các phép luyện tập tan-tra khác, thế nhưng tôi vẫn tin rằng đến khi hấp hối thì thể dạng tâm thức tinh giác là thể dạng dễ nhớ hơn hết cho tôi. Đây cũng là phép tập luyện tâm linh mà tôi quan tâm nhất. Cũng xin ghi nhận là thiền định về cái chết cũng là một cách chuẩn bị cho mình trước khi cái chết thật sự xảy đến, sự chuẩn bị đó sẽ giúp cho ta bớt sợ hãi hơn. Dù chưa thật sự chuẩn bị sẵn sàng để đối đầu với cái chết cụ thể của tôi, thế nhưng đôi khi tôi vẫn tự hỏi rồi đây tôi phải đối đầu với nó như thế nào khi thật sự nó xảy đến. Thật vậy nếu cuộc sống của tôi còn kéo dài thêm thì nhất định tôi sẽ chứng tỏ cho mọi người thấy

là tôi sẽ còn thực hiện được nhiều việc. Thế nhưng ý chí muốn được tiếp tục sống đó của tôi cũng phải tương đương với sự hăng say tập luyện để đối đầu với cái chết.

Suy tư thường xuyên về cái chết là một yếu tố không thể thiếu sót trong việc tu tập Phật giáo. Sự suy tư đó mang nhiều sắc thái khác nhau. Trước hết là phải thường xuyên thiền định về cái chết, đây là cách giúp ta không quá bám víu vào sự sống và những quyến rũ của nó. Phương pháp tu tập thứ hai là nhắm đi nhắm lại quá trình của cái chết để quen dần với nó hầu giúp ta nhớ lại dễ dàng hơn các giai đoạn mà tâm thức sẽ phải gặp trong lúc hấp hối. Sau khi các cấp bậc thô thiển nhất tan biến, thì tâm thức tinh tế sẽ hiển lộ một cách rõ rệt hơn. Thật hết sức quan trọng phải thiền định về quá trình của cái chết hầu giúp ta quán nhận được thể dạng tâm thức tinh tế một cách minh bạch.

Cái chết là một bằng chứng cho thấy thân xác chỉ hàm chứa một tiềm năng giới hạn. Khi nó không còn đủ sức để duy trì sự sống nữa thì ta sẽ chết, và sau đó ta mang một thân xác mới. *Cá thể* hay *cái tôi căn bản*, biểu trưng cho một sự kết hợp giữa thân xác và tâm thức sẽ tiếp tục tồn tại sau khi chết (*xin chú ý đây là một cách giảng để hiểu bằng cách nêu lên "cá thể" hay "cái tôi" trong lãnh vực quy ước, biểu trưng cho cấu hợp thân-xác-tâm-thức, bởi vì khái niệm về "vô ngã tuyệt đối" khá khó để nắm bắt cho tất cả mọi người*), và mặc dù phần thân xác mang tính cách cá thể có tan biến hết thì thân xác tinh tế vẫn tồn tại. Nhìn trên khía cạnh đó thì một cá thể không có khởi thủy cũng không có chấm dứt, nó hiện hữu cho đến khi nào đạt được Phật tính.

Dầu sao đi nữa thì chúng ta cũng cứ vẫn sợ chết. Ngoại trừ trường hợp khi còn sống ta từng thực hiện được nhiều điều tích cực bảo đảm cho tương lai tốt đẹp của mình trong kiếp sống sau, tức có nghĩa là sẽ không tái sinh trong một thể dạng hiện hữu bất thuận lợi. Trong cuộc sống này dù cho ta chỉ là một người tị nạn bị cắt đứt mọi liên hệ với quê hương mình thì ta vẫn có thể tiếp tục sống còn trong lòng tập thể nhân loại, và vẫn có thể trông cậy vào sự giúp đỡ cũng như sự tương trợ giữa con người với nhau. Thế nhưng khi chết, ta sẽ rơi vào một cảnh huống hoàn toàn khác lạ. Các kinh nghiệm thường nhật thu đạt được trong cuộc sống hiện tại sẽ không còn giúp ích được gì nữa cho ta khi hấp hối. Nếu ta không chuẩn bị cẩn thận thì tất nhiên mọi sự xảy ra sẽ không được suôn sẻ. Luyện tập tâm thức là cách chuẩn bị cho cái chết. Trên một cấp bậc nào đó sự luyện tập ấy là cách phát huy lòng từ bi chân thật và nhiệt thành, hầu thực hiện những hành động tích cực hướng vào sự giúp đỡ các chúng sinh khác (*tích lũy đạo hạnh và những điều xứng đáng*). Ở một cấp bậc khác, thì đây là cách luyện tập để chủ động tâm thức của mình (*phát huy trí tuệ*), và đây cũng là cách chuẩn bị sâu xa hơn cho tương lai. Sự tập luyện kiên trì sẽ giúp ta chủ động được tâm thức của mình và đây cũng là mục đích quan trọng nhất của thiền định.

Những ai hoàn toàn không tin vào bất cứ thứ gì sau khi chết thì cũng nên xem cái chết là một thành phần đơn giản của sự sống. Sớm hay muộn thì ta cũng phải đối đầu với nó, cách suy nghĩ đó ít ra cũng có thể giúp ta xem cái chết như một sự kiện tự nhiên. Dù cho ta cố tình tránh né và nhất định không nghĩ đến nó đi nữa, thì nào ta có tránh được nó đâu. Để giải quyết vấn đề nan giải ấy, ta có hai giải pháp. Thứ nhất là không nghĩ đến cái chết, tổng cổ nó ra khỏi tâm trí - ít ra thì giải pháp này cũng giúp cho tâm trí nhẹ nhõm được đôi chút. Thế nhưng giải

pháp ấy lại quá u phiêu lưu, lý do là vấn đề vẫn còn nguyên và sớm muộn gì thì ta cũng sẽ chạm trán với cái chết. Giải pháp thứ hai là nhìn thẳng vào vấn đề và suy tư thật mãnh liệt đến cái chết. Tôi quen biết một số quân nhân và họ nói với tôi rằng trước khi lâm trận thì họ cảm thấy có nhiều can đảm hơn. Nếu thường xuyên nghĩ đến cái chết thì tâm thức ta cũng quen dần với nó và bớt sợ nó hơn, đến khi cái chết thực sự xảy đến ta sẽ ít cảm thấy bất ngờ và chao đảo hơn. Theo tôi thì sự kiện nghĩ đến cái chết và luôn nhắc nhở đến nó là một điều lợi ích.

Chúng ta nên sống một cuộc sống có ý nghĩa. Kinh sách cho rằng sự hiện hữu của chúng ta cũng tương tự như những đám mây trên bầu trời mùa thu. Ta cứ nhìn vào các diễn viên đang trình diễn một vở bi kịch trên sân khấu thì sẽ rõ, sự xuất hiện và biến mất của họ cũng chẳng khác gì với sự sinh và cái chết của con người. Các diễn viên thay hết y phục này sang y phục khác. Chỉ trong một khoảng thời gian ngắn ngủi, thế mà hình tướng của họ biến dạng không biết bao nhiêu lần. Sự hiện hữu của ta cũng thế mà thôi. Sự suy sụp của một con người cũng chẳng khác gì một tiếng sét nổ trên không trung hay một khối đá lăn xuống từ một bờ vực thẳm. Trên triền dốc nước bao giờ cũng đổ xuống, không chảy ngược lên được. Sự sống âm thầm rảo bước, thế nhưng hình như ta cứ vẫn vô tình không hay biết.

Nếu ta tin rằng việc tu tập tâm linh sẽ mang lại một sự ích lợi nào đó thì biết đâu ta cũng có thể nghĩ đến các kiếp sống tương lai đang chờ đợi mình, thế nhưng thói thường thì không phải thế, từ trong thâm tâm ta chỉ lo đến việc thực hiện các mục tiêu trước mắt trong cuộc sống hiện tại này. Chính vì thế mà mọi sự hoang mang (*vô minh*) xâm chiếm lấy ta và buộc chặt ta vào chu kỳ hiện hữu. Thật thế ta đang phung phí kiếp sống này của ta. Ngay lúc vừa mới sinh ra đời ta đã bắt đầu tiến dần đến cái chết. Thế nhưng trong khoảng thời gian tốt đẹp nhất của cuộc sống thì ta chỉ lo tích trữ đủ mọi thứ thực phẩm, mua sắm quần áo, tìm thêm bạn bè. Đến khi cái chết xảy đến, nào đâu ta có đem theo được những thứ ấy. Ta dần thân trong một cuộc hành trình đơn độc đưa ta sang một thế giới khác, không một người đồng hành bên cạnh. Chỉ có một điều duy nhất có thể mang lại lợi ích cho ta: ấy là những gì tích cực mang lại từ sự tu tập trước đây của ta, dù sự tu tập ấy được thực hiện theo phương cách nào đi nữa thì cũng đều lưu lại những vết hằn ăn sâu vào tâm thức của mình (*tức là nghiệp lực*). Nếu không muốn phung phí một cách vô ích cuộc sống này thì ta nên hướng nó vào việc tu tập, tức có nghĩa là phải biết suy tư về vô thường và các cảnh huống có thể xảy ra cho cái chết của ta, và ý thức được khi vừa mới sinh ra đời thì thân xác của ta đã phải gánh chịu cái bản chất vô thường của chính nó, và chắc chắn là nó sẽ không thể nào tránh khỏi sự tan rã.

### ***Sử dụng cái chết để tu tập tâm linh***

Việc tu tập không nhất thiết chỉ mang mục đích tìm kiếm một số lợi ích trong kiếp sống hiện tại mà đúng hơn là nhắm vào các kiếp sống tương lai sau cái chết. Trở ngại lớn nhất ngăn chặn sự tu tập chính là cảm tính cho rằng mình còn sống lâu. Thái độ đó có thể hình dung qua hình ảnh một người quyết tâm xây dựng vĩnh viễn sự sống của mình tại một nơi nào đó. Người ấy lặn xả vào những sinh hoạt thường tình của thế tục, chẳng hạn như vợ vét của cải, xây cất nhà cao cửa rộng, gieo trồng gặt hái, v.v... Trái lại đối với một người biết quan

tâm đến các kiếp sống sẽ xảy ra sau này, thì họ sẽ có thái độ của một người đang chuẩn bị đi xa. Một người du hành thận trọng sẽ chuẩn bị trước để đối phó với các khó khăn có thể xảy ra, và nhất định họ sẽ đến đích. Càng suy tư về cái chết lại càng giúp ta ít bị ám ảnh hơn bởi những gì thuộc vào sự sống này, dù đấy là danh vọng hay ngợi khen, của cải hay địa vị. Một người tu tập suy tư về cái chết trong mục đích mang lại những gì thiết thực cho sự hiện hữu của chính mình, đương nhiên sẽ phát huy được một nghị lực khả dĩ mang lại an bình và hân hoan cho những kiếp sống tương lai.

Tri thức của cái chết (*tức tri thức xảy ra trong khi quá trình của cái chết đang diễn tiến*) có thể tạo ra được bằng hai phương pháp thiền định: tức là phép thiền định thông thường và phép thiền định bằng sự phân tích. Dù sao thì trước hết cũng phải chấp nhận bằng lý trí là cái chết không thể tránh khỏi được. Đấy không phải là một thứ luận thuyết tối nghĩa mà đúng hơn là một sự kiện hiển nhiên có thể quan sát được. Người ta ước tính vũ trụ đã được sinh ra cách nay năm tỉ năm, và loài người hiện hữu từ một trăm nghìn năm. Vậy qua cái khoảng thời gian đằng đằng ấy, đã có người nào thoát chết hay chưa? Cái chết nhất định không thể tránh khỏi, dù có trốn xuống đáy đại dương hay bay bổng lên trời thì cũng không thoát được.

Bất kể ta là ai, nhất định ta phải chết. Staline và Mao có phải là hai nhân vật uy quyền nhất trong thế kỷ XX hay không, thế nhưng cả hai cũng chết, và hình như cả hai đều rất khiếp sợ và vô cùng khổ sở khi cái chết gần kề. Lúc còn sống họ là những người cai trị độc tài, chung quanh họ đám hầu cận và bè tôi xun xoe và sẵn sàng tuân lệnh, họ chỉ cần dùng một ngón tay hay một cái liếc mắt là cũng đủ để sai khiến đám người ấy. Họ sử dụng quyền hành một cách thật tàn ác, không tha thứ bất cứ ai tỏ ra không tùng phục họ. Thế nhưng trước cái chết, tất cả những người mà trước đây họ đặt hết tin tưởng và tất cả những gì mà họ hằng trông cậy - uy quyền, khí giới, quân đội - tất cả đều không còn ích lợi gì nữa. Trong hoàn cảnh ấy ai mà chẳng khiếp sợ. Tập luyện phát huy tâm thức của cái chết [*bằng thiền định*] thật lợi ích: nó [*gián tiếp*] mang lại ý nghĩa cho sự sống của chính mình, có nghĩa là đối với mình thì sự an bình và niềm hạnh phúc lâu bền sẽ trở nên quan trọng hơn những thú vui hời hợt khác. Luôn nhớ đến cái chết là một cách đập tan các xung năng tiêu cực và các xúc cảm bồn loạn bằng những nhát búa thật mạnh.

Muốn khơi động ý thức về cái chết trong tâm thức thì trước hết phải ý thức được bản chất bất định của nó. Có một câu ngạn ngữ như sau: "Giữa ngày mai và một kiếp sống mới, không thể biết được cái nào sẽ xảy đến trước với ta ". Tất cả chúng ta đều hiểu rằng cái chết nhất định sẽ xảy ra một ngày nào đó, thế nhưng chúng ta lại cứ tin rằng cái chết vẫn còn xa, và đấy chính là trở ngại tạo ra mọi thứ khó khăn. Chúng ta thường xuyên bị bủa vây bởi các lo toan vật chất. Chính vì thế mà phải suy tư về cái chết. Kinh sách xưa cho biết rằng không thể đoán trước được kiếp sống của con người trong thế giới này sẽ kéo dài bao lâu, nhất là trong thời buổi nhiễu nhương này thì lại còn khó hơn nữa. Cái chết không tuân theo một quy luật hay một mệnh lệnh nào cả. Bất cứ ai cũng đều có thể chết vào bất cứ lúc nào, dù họ đã già hay còn trẻ, giàu sang hay nghèo khó, bệnh tật hay đang khỏe mạnh. Không thể nào nắm vững hết các cảnh huống đưa đến cái chết. Nhiều người đang khỏe mạnh không ốm đau gì cả thế nhưng

bỗng ngã lăn ra chết một cách thật bất ngờ, trong khi ấy các người đang đau ốm liệt giường thì lại vẫn chưa chết.

Nếu đem so sánh giữa con số thật lớn các nguyên nhân đưa đến cái chết và con số thật nhỏ các nguyên nhân bảo toàn sự sống, thì chúng ta sẽ hiểu ngay tại sao cái chết lại hết sức bất định. Chúng ta trân quý cái thân xác con người của chúng ta và tin rằng nó vẫn còn cứng cáp và còn đủ sức chống chọi được lâu. Thế nhưng thực tế thì lại thường không đi đôi với sự mong ước của chúng ta. Nếu đem so sánh thân xác của mình với đá hay sắt thép thì sẽ thấy ngay là nó mong manh hơn nhiều. Chúng ta ăn để duy trì sự sống và bảo vệ sức khỏe, thế nhưng trong một số trường hợp thì chính thức ăn lại là nguyên nhân làm cho ta ốm đau và đưa đến cái chết. Tóm lại, không có gì bảo đảm là ta sẽ sống mãi mãi.

Ta lo sợ cái chết và xem đây là một sự chấm dứt cuối cùng của sự sống. Tệ hơn nữa là những gì mà ta gom góp với tất cả hơi sức của mình - nào tài sản, quyền lực, uy danh, bạn hữu hay gia đình - tất cả đều trở nên vô ích không mang lại một sự giúp đỡ thiết thực nào trong những giây phút hấp hối. Dù cho ta là một người đầy quyền lực, dưới tay có cả một quân đội hùng mạnh bảo vệ, thế nhưng khi cái chết xảy đến thì toàn thể đám quân đội ấy cũng chẳng làm gì được. Có thể ta là một người giàu có, sắm được những chiếc xe lộng lẫy, thế nhưng khi đã ngã bệnh và cái chết gần kề thì lúc ấy sẽ không còn cách nào tìm được ai đủ sức cứu ta khỏi chết để bỏ tiền ra mà thuê. Khi phải rời bỏ thế giới này, ta bỏ lại cả tài sản, một đồng xu cũng không mang theo được. Người bạn thân thiết nhất của mình cũng không đi theo mình được. Ta sẽ đơn độc đương đầu với cái thế giới bên kia. Tóm lại chỉ có những gì do sự tu tập mang lại mới có thể giúp đỡ cho mình mà thôi.

Thân xác của ta thật quý giá. Ngay từ lúc thụ thai nó đã là người bạn đồng hành vững chắc và đáng tin cậy nhất của ta. Ta cố gắng tối đa để chăm sóc cho nó, cho nó ăn vì sợ nó đói, cho nó uống vì sợ nó khát. Ta tìm cách để nghỉ ngơi khi nó mệt mỏi. Ta sẵn sàng làm bất cứ gì để trau chuốt nó, mang lại mọi thứ tiện nghi cho nó, bảo vệ nó. Thế nhưng trên một khía cạnh khác cũng nên thành thật mà nói: thân xác chính là một kẻ hầu cận trung thành, luôn tìm cách chiều chuộng mình. Thí dụ như sự hoạt động của quả tim chẳng hạn, tuy đơn giản nhưng thật ra sự hoạt động ấy là cả một sự tuyệt vời. Trái tim làm việc không ngừng, có thể nói là không bao giờ ngưng nghỉ dù cho ta đang làm gì, đang thức hay đang ngủ. Thế nhưng khi cái chết xảy ra thì cái thân xác tuyệt vời ấy sẽ bỏ rơi ta. Tri thức (*consciousness*) của ta và thân xác tách rời nhau, và cái thân xác quý báu của ta trước đây trở thành một thầy ma thật ghê tởm. Vì thế, đối diện với cái chết, sự giàu sang và của cải, bạn bè và người thân thuộc, kể cả thân xác của chính mình, tất cả đều không giúp ích cho mình được gì nữa. Chỉ có một thứ duy nhất có thể giúp ta đối đầu với sự xa lạ đang chờ đón ta, ấy là hạt giống đạo hành mà ta đem gieo vào dòng tri thức luôn chuyển động của mình. ***Hạt giống ấy chính là ý nghĩa của sự sống mà chỉ có sự tu tập mới có thể mang lại cho ta.***

Vào giây phút hấp hối nếu nhớ lại được thể dạng tỉnh giác của tâm thức sẽ tức khắc mang lại cho ta sự lắng dịu và an bình trong tâm thức (*ý thức được ý nghĩa của cái chết, giữ được sự thanh thân, phát lộ được lòng từ bi...*). Phát huy một thái độ đạo đức trong khi quá trình của cái chết

đang diễn tiến sẽ tạo ra những ảnh hưởng tốt mang lại một sự tái sinh thuận lợi. Vì thế đối với một người tu tập Phật giáo, nếu muốn sống một cuộc sống có ý nghĩa thì phải biết phát huy những thể dạng tâm thức đạo hạnh, vì đây là những gì sau này có thể giúp ta đối đầu với cái chết. Những cảm nhận tích cực hay tiêu cực của ta trong giây phút lâm chung tùy thuộc vào cách cư xử trong cuộc sống hằng ngày của mình từ trước. Cuộc sống của ta phải hàm chứa một ý nghĩa nào đó, ta phải tạo ra cho mình một thái độ tích cực thoát ra từ hơi ấm tình người và niềm hạnh phúc trong ta.

## Vài lời lạm bàn của người dịch

Sợ chết là một trong những bản năng tự nhiên và cực mạnh chi phối tất cả chúng sinh có giác cảm, tức là gồm cả các loài côn trùng và thú vật. Đối với các động vật thuộc các cấp bậc tiến hóa thấp thì bản năng sợ chết chỉ phát lộ bằng những phản ứng tự vệ đơn giản, trực tiếp và nhất thời. Với các sinh vật càng tiến hóa thì bản năng đó cũng càng trở nên phức tạp hơn, và riêng đối với trường hợp con người hàm chứa thật nhiều khả năng đặc biệt, thì bản năng sợ chết cũng theo đó mà phát lộ thật đa dạng đôi khi rất sâu kín và cầu kỳ.

Con người tìm đủ mọi phương tiện thuộc lãnh vực vật chất cụ thể cho đến các lãnh vực tinh thần thật trừu tượng và phức tạp để chống lại cái chết. Chẳng phải là con người đặt ra tôn giáo để tìm một lối thoát hay sao? Tôn giáo giúp cho họ được sống mãi dù dưới một hình thức nào cũng được, dù đây là linh hồn, hương hồn, vong linh, hương linh, v.v... Thế nhưng nếu muốn sống mãi thì cũng phải có một nơi để mà sống mãi, vì thế mà thiên đường hay là cõi cực lạc đã được con người sáng chế thêm. Các loại kinh sách nêu lên thiên đường hay cõi cực lạc đều mô tả các nơi ấy sung sướng vô cùng, có thật nhiều hoa thơm cỏ lạ, mọi vật chung quanh thì đều bằng vàng hay bằng ngọc... Thế nhưng chúng ta cũng hiểu rằng cây cỏ cần phải có đất, nước, ánh nắng và bầu khí quyển gồm dưỡng khí và thán khí để mọc và đơm hoa. Vậy cái nơi sẽ giúp cho chúng ta sống mãi cũng chẳng khác gì với hành tinh này hay sao, tức là hội đủ các điều kiện cần thiết để cây cỏ có thể đơm hoa? Hay hoa trong các cõi sung sướng vô cùng ấy chỉ là hoa giả dùng để trang trí cho đẹp mắt? Hơn nữa hoa là các cơ quan tính dục của thực vật thích nghi cho ong bướm thụ phấn để tạo ra quả, và quả thì để cho sâu bọ đục khoét, cho chim chóc và con người ăn, tóm lại hoa nào có phải là những thứ để trang trí cho những cõi thiên đường hay cực lạc ấy đâu. Vàng ngọc thì quả đúng là rất quý hiếm trên địa cầu, thế nhưng nếu các cõi ấy có quá nhiều thì nhất định chúng sẽ không còn có giá trị gì nữa. Biết đâu những linh hồn, các vong linh hay hương hồn hiện hữu bất tận trong các nơi này lại chẳng có lúc mơ được đi chân đất trên những bãi cát phẳng lì và ngắm nhìn những ghềnh đá rong rêu?

Tóm lại chúng ta thường nêu lên những giá trị quy ước và giả tạo để tự đánh lừa mình, phóng tưởng ra những viễn ảnh trường tồn hầu đương đầu với cái chết đang chờ đợi trước mặt. Các giá trị ấy và các phóng tưởng ấy là những biểu hiện của vô minh, đẩy chúng ta ngày

càng xa hơn với hiện thực, đồng thời chúng còn làm phát sinh ra các xung động kín đáo hiển hiện qua những thúc đẩy bản năng buộc chặt chúng ta vào chu kỳ bất tận của sự hiện hữu. Tuy nhiên đối với Phật giáo cũng có các hình thức cầu xin được sống mãi trong một cõi nào đó, thế nhưng đây chỉ là những gì mà Phật giáo gọi chung là các *phương tiện thiện xảo* (*upaya*), chúng có khả năng thích nghi với một số người để giúp họ hướng vào một cứu cánh xa hơn.

Đức Đạt-Lai Lạt-Ma chấp nhận sự cầu xin và xem đây là một sự cần thiết, biểu hiện lòng tin nơi tôn giáo, thế nhưng Ngài không quảng bá rộng rãi khía cạnh này mà luôn nhắc đến các *phép thiền định phân giải để phát huy Trí tuệ* và chú trọng đến các *phương pháp luyện tập để khắc phục các thứ xúc cảm bất loạn trong tâm thức* của mỗi cá thể. Trong bài thuyết giảng trên đây Đức Đạt-Lai Lạt-Ma khuyên dạy chúng ta phải biến sự sợ hãi cái chết mang tính chất bản năng trở thành sức mạnh của từ bi và yêu thương để ***mang lại một ý nghĩa nào đó cho sự sống này*** hầu giúp chúng ta thăng tiến trên đường tu tập hướng vào sự giải thoát cuối cùng. Đây chính là cứu cánh của Phật giáo.

Bures-Sur-Yvette, 18.08.11

**Hoang Phong** chuyển ngữ

<http://www.quangduc.com/tacgia/hoangphong.html>