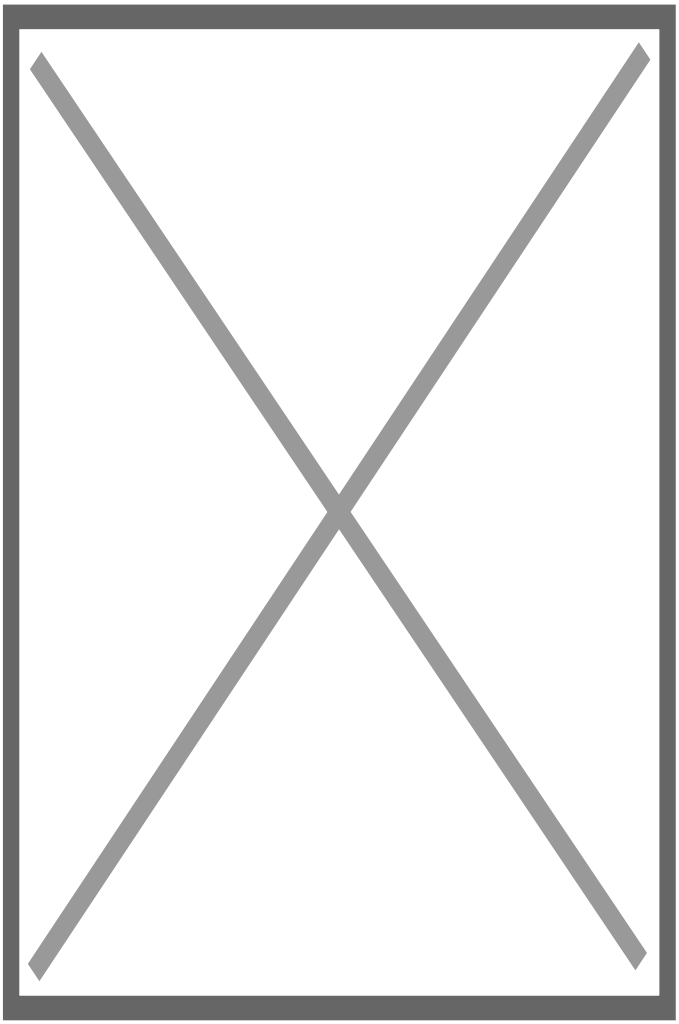
TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Chuẩn bị cho cái chết ngay trong lúc đang sống

ISSN: 2734-9195 16:40 06/01/2022

Đức ĐẠT-LAI-LẠT-MA đề tựa cho cuốn **'The Tibetan Book of Living and Dying'** Dịch: **Huyền Cương Lê Trọng Cường**

Chết là một phần tất yếu của cuộc sống mà tất cả chúng ta, sớm hay muộn, chắc chắn ai cũng phải đối mặt với nó. Theo ý tôi, có hai cách giải quyết đối với cái chết trong khi chúng ta đang sống. Chúng ta có thể hoặc phớt lờ nó đi, hoặc chúng ta có thể nhìn thẳng viễn cảnh cái chết của chính mình; và bằng cách xem xét nó một cách đầy đủ, chúng ta cố gắng làm giảm bớt những nỗi đau khổ mà cái chết có thể mang lại. Tuy vậy, thật ra chẳng có cách nào trong hai cách đó có thể giúp ta tránh khỏi cái chết cả.



Là một người theo pháp Bụt, tôi coi cái chết như là một quá trình bình thường, một thực tế mà tôi chấp nhận sẽ xảy ra chừng nào tôi còn ở lại cuộc sống trần gian này. Biết mình không thể thoát khỏi cái chết, tôi chẳng có gì phải buồn rầu và lo lắng về nó cả. Tôi có xu hướng nghĩ về cái chết diễn ra như thay áo khi cái áo đã cũ rách, hơn là như một sự kết thúc. Tuy nhiên người ta không thể đoán trước được cái chết: chúng ta không biết được nó sẽ xảy ra như thế nào và vào lúc nào. Cho nên việc phòng ngừa đôi chút trước khi nó thật sự xảy ra cũng là một điều hợp lí.

Đương nhiên hầu hết chúng ta đều mong sẽ có một cái chết êm đềm, nhưng cũng rõ ràng là chúng ta không thể hi vọng chết êm đềm nếu như cuộc đời chúng ta đầy rẫy bạo lực, hoặc nếu tâm trí chúng ta phần lớn bị khuấy động bởi những cảm xúc, như giận hờn, âu lo hoặc bịn rịn. Vậy thì nếu chúng ta muốn chết một cách tốt lành, chúng ta phải sống sao cho cao đẹp. Trong khi chờ đợi một cái chết êm đềm, chúng ta cần vun bồi sự yên lành trong nếp nghĩ cũng như trong lối sống hằng ngày của chúng ta.

Từ góc nhìn của pháp Bụt thì kinh nghiệm thực tế về cái chết rất quan trọng. Tuy nói chung tái sinh như thế nào và ở đâu là tuỳ thuộc vào nghiệp lực, nhưng trạng thái tâm trí lúc lìa đời có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc tái sinh sắp tới. Vậy mặc dù ta đã tích chứa rất nhiều loại định nghiệp khác nhau, nhưng nếu lúc từ giã cuộc đời ta thực hiện một nỗ lực đặc biệt để tạo ra một tâm thái yên lành và tỉnh táo, ta có thể củng cố và kích hoạt một nghiệp lành; và như thế có thể sẽ đưa ta đến một cuộc tái sinh may mắn hơn.

Tại điểm chết thật sự cũng là lúc có thể diễn ra những trải nghiệm tâm linh tốt lành và sâu kín nhất. Nhờ lặp lại nhiều lần việc làm quen với quá trình chết trong khi trau dồi tâm trí, một người tu thiền thành công cũng có thể dùng cái chết thật sự của mình để đạt tới sự nhận rõ tâm linh lớn (Hán-Việt: Đại Liễu Ngộ). Đó là lí do tại sao những người tu thiền từng trải thường tham thiền giống như họ đã khuất núi. Một dấu hiệu thành tựu của họ là cho tới một thời gian dài sau khi chết lâm sàng thân thể của họ vẫn chưa bắt đầu tan rã.

Việc giúp đỡ những người khác được suôn sẻ trong lúc lâm sàng cũng không kém phần quan trọng so với việc chuẩn bị cho cái chết của chính mình. Mỗi người chúng ta không thể tự lo liệu được khi mới chào đời, và nếu như người đó không nhận được sự quan tâm chăm sóc ân cần từ người khác thì hẳn là người đó không thể tồn tại được. Do những người đang hấp hối cũng không thể tự giúp mình được, chúng ta nên giúp đỡ họ bằng cách an ủi họ cho họ có thể vơi bớt đi nỗi băn khoăn, lo lắng và tuỳ theo khả năng của mình giúp họ yên lòng từ giã cõi đời.

Điều quan trọng nhất ở đây chính là tránh bất kì điều gì có thể gây ra thêm xao động trong tâm trí người đang hấp hối có lẽ đã sẵn nhiều lo âu rồi. Mục tiêu hàng đầu của chúng ta trong việc giúp đỡ những người đang hấp hối là làm cho họ thanh thản ra đi, và có nhiều cách để làm việc này. Một người đang hấp hối từng quen với việc luyện tập tâm linh có thể được động viên và cổ vũ nếu như họ được gợi nhớ tới việc đó, chỉ riêng sự ân cần an ủi từ phía chúng ta thôi cũng đủ tạo ra trong tâm trí người đang hấp hối một phản ứng êm dịu và yên lành rồi vậy.

Tác giả: **Đức ĐẠT-LAI-LẠT-MA** đề tựa cho cuốn **'The Tibetan Book of Living and Dying'** Dịch: **Huyền Cương Lê Trọng Cường**