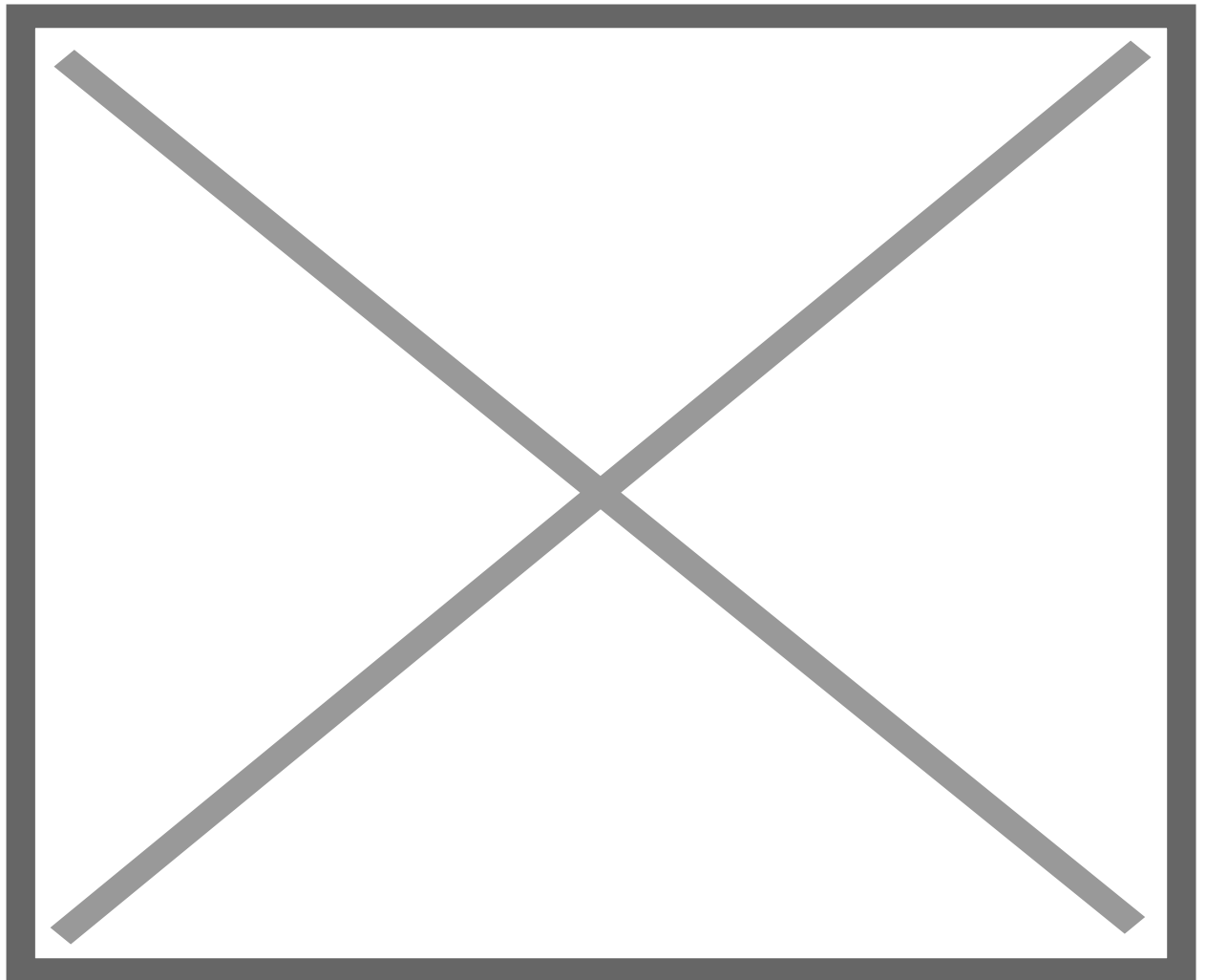


Ý nghĩa pháp tu niệm chết trong Thập niệm giáo lý đạo Phật

ISSN: 2734-9195 21:34 19/04/2018

Thấy biết rõ về sự chết của chính thân này để chấp nhận, để buông xả, để nỗ lực hoàn thiện mình hơn. Không cần đợi đến lúc tim ngừng đập, mũi ngừng thở thì ta mới chết, sự thật thì thân này đang chết từng sát na (từng giây phút).

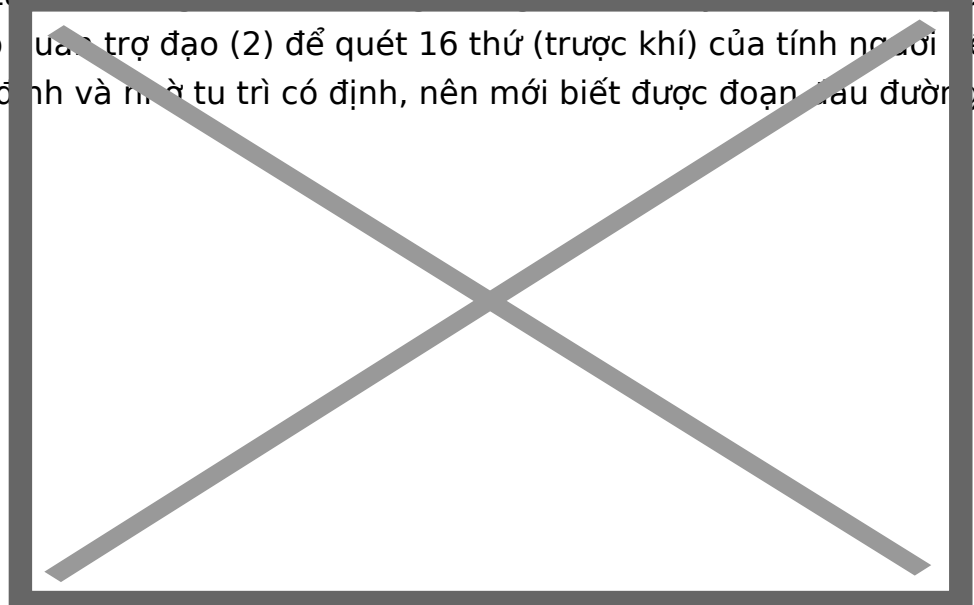


Đạo Phật nói gì về khổ và vô thường?

Đời là bể khổ và vô thường. Trải nghiệm qua cuộc sống, ta nhận chân ra điều

này, đó cũng là nguyên nhân đức Phật ra đời để khai thị cho chúng ta thông qua các pháp tu. Từ bài giảng đầu tiên về Tứ diệu đế của đức Thế Tôn tại vườn Lộc Uyển, với hoài bão của Ngài là muốn cho chúng sinh hiểu rõ về: Nỗi khổ, vô thường và vô ngã để ngộ nhập Phật tri kiến, mà tìm đường thoát khổ. Nếu chúng ta hiểu như vậy, là đã phần nào giác ngộ được câu: *“Sinh được làm người rất khó, nghe được Phật pháp càng khó hơn”*. Chúng ta được thân người (loài có trí tuệ cao nhất trong các loài chúng sinh) cần sớm nhận ra điều này trên lộ trình tu Phật giác ngộ - giải thoát. Theo quan điểm Phật giáo, đau khổ là sự thật mà không ai có thể trốn tránh được. Chúng ta ai cũng phải đối mặt với sự già nua, sự đau ốm, sự chia lìa và sự mất mát. Điều này sẽ xảy ra chỉ là sớm hay muộn mà thôi. Lý do chúng ta có những nỗi đau khổ này là bởi vì cuộc đời không có gì chắc chắn, trong khi chúng ta cứ cho rằng chắc chắn. Đây chính là sự vô thường. Cuộc sống của chúng ta luôn bị áp lực bởi các yếu tố bên trong và các yếu tố bên ngoài dẫn đến sự thay đổi liên tục không dừng nghỉ. Tất cả mọi sự vật cuối cùng rồi cũng biến đổi và tan rã. Ngay cả con người, xác thân này rồi cũng bại hoại. Đây là sự đau khổ lẽ thật, không thể khác được. Trong cuộc sống thực tế ta cứ nghĩ có cái tôi bản ngã, nhưng theo giáo lý đạo Phật thì không có “cái tôi” nào độc lập, hoặc vĩnh viễn. Chúng ta chỉ có thể trì hoãn, hoặc là trốn tránh đau khổ trong chốc lát mà thôi, tuy nhiên, đau khổ là chuyện tất yếu và không thể nào chạy trốn được. Điều mà chúng ta có thể làm, đó là giảm bớt đi nỗi đau, cũng như làm giảm bớt đi ảnh hưởng của sự đớn đau ấy khi xảy ra mà thôi. Theo giáo lý đạo Phật, các tình trạng của sự khổ đau có thể ảnh hưởng chúng ta về mặt tinh thần. Điều này Duy thức luận đã chỉ ra rằng, mọi người có thể trau dồi tâm thức của mình để thoát ra khỏi sự đau khổ. Thay vì bị ảnh hưởng bởi nỗi đau thể xác, chúng ta có thể nhờ nỗi đau này mách bảo và giúp chúng ta nhìn thấy rõ ràng hơn về sự vô thường, và cho chúng ta một nhận thức tư duy về thực tại trong cuộc sống là không có gì chắc chắn cả, đây là một sự thật. Trí tuệ cũng là một chìa khóa quan trọng để soi sáng tâm chúng ta thoát ra khỏi sự đau khổ. Thực tế chúng ta thấy, không ít nhà sư và phật tử đã giác ngộ trong lúc họ đang đối mặt với sự đau khổ vì bệnh tật và cái chết. Nói một cách khác, đôi khi trải qua khổ đau nói chung và cái chết nói riêng đã đánh thức tự nội bản tâm phát triển trí huệ, giúp cho chúng ta nhận chân được sự thật của vô thường để có được sự giác ngộ. Điều này trong Phật giáo các Tổ thầy thường gọi đó là trực ngộ tâm linh. Đối mặt với khổ đau - vô thường chẳng dễ dàng chút nào, nhiều khi chúng ta bị khổ đau vô thường đánh gục. Nếu là người tu hành tinh tấn mới lần lần nhận diện được bản chất sâu xa của khổ đau, vô thường, vô ngã. Để hướng dẫn người tu, trực nhận được giáo pháp vi diệu. Đức Phật dạy: Trong con người có hai thuộc tính, đó là tính Phật và tính Người: - *Tính Phật* là tính bản nhiên thanh tịnh bao trùm, nên Như Lai gọi cái bao trùm này là “Phật tính” hay còn gọi là bệ tính thanh tịnh. Trong bệ tính thanh tịnh có điện từ quang. - *Tính Người* thì có 16 thứ gồm: Thọ, tưởng, hành, thức, sắc, tài,

danh, thực, thù, tham, sân, si, mạn, nghi, ái, kiến (1). Chính vì 16 thứ (ngũ uẩn) của tính người này, mà nó vọng tưởng, lôi kéo con người trong vòng cuốn hút của điện từ âm dương luân hồi trong tam giới”. Do vậy, đức Phật dạy phải dùng 37 pháp tu trợ đạo (2) để quét 16 thứ (trược khí) của tính người ra ngoài để được an lạc và niết bàn tu trì có định, nên mới biết được đoạn đầu đường trở



về Phật giới.

Vậy,

tu trì là một thực tiễn diễn ra dễ hiểu, dễ thấy, nếu chúng ta tu đúng theo công thức Chánh pháp đức Phật dạy, chắc chắn sẽ thoát khỏi vòng xoáy luân hồi trong tam giới (có nghĩa là ra khỏi sức cuốn hút của điện từ âm dương tam giới để về Phật giới). Theo các Tổ thầy dạy, thì đây gọi là cõi vô sinh thoát vòng sinh tử khổ đau luân hồi. Từ thực tế này mà trong nhà Phật có câu: “Sinh ký tử quy” (tức sinh thì gửi thác thì về) là nghĩa lý này vậy. Bằng kinh nghiệm tu chứng của mình, Thế Tôn thấu tỏ nỗi khổ đau sinh tử của kiếp nhân sinh và muôn loài, nên Ngài đã chỉ rõ tính hạn chế và tính ưu việt của con người mà lập ra các phương tiện (pháp môn) tu trì, hướng dẫn con đường tu giác ngộ - giải thoát.

Vậy, tính hạn chế của con người là gì?

Theo giáo lý đạo Phật chỉ ra, ta thấy con người có những thuộc tính hữu lậu đó là: Tham, sân, si, thọ, tưởng, sợ hãi. Đây là tập khí “xấu” căn bản khó dứt trừ, bởi nhiều đời, nhiều kiếp con người đã huân tập và tạo nghiệp. Điều này trong Kinh Thành Duy Thức Luận gọi là “Thế lưu bố tưởng và trước tưởng” (đây thuộc về tàng thức). Duy thức luận cũng khẳng định: “Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức”. Câu kinh nổi tiếng này của Phật giáo nằm trong Kinh Hoa Nghiêm đã được các nhà khoa học hàng đầu thế giới cho rằng: Đây là câu kinh vi diệu hàm chứa nội dung giải quyết tất cả các phạm trù khoa học tự nhiên và khoa học xã hội. Câu kinh này ra đời cách đây trên 25 thế kỷ và đến nay các nhà khoa học nghiên cứu, đối chiếu và so sánh thực tại qua các thí nghiệm khoa học về vật lý lượng tử đã không khỏi kinh ngạc, bởi “ý thức” đã tác động và can thiệp vào thế giới vật chất, chứ không còn là thế giới khách quan, mà bấy lâu nay điều này

con người cho là không thể xảy ra. (Truyền Bình – Khoa học hiện đại hướng tới Phật giáo). Theo Duy thức Phật học, con người chỉ là một hợp cấu: Linh hồn và thể xác. Thể xác không phải là con người và thể xác chỉ là tạm thời, nên đức Phật dạy trong giáo lý tu hành một pháp (tức niệm chết có nghĩa là “Chết chỗ này, sinh chỗ khác, qua lại các đường, mạng chết chẳng dừng. Các căn tan hoại, như cây gỗ mục, mạng căn cắt đứt, tông tộc phân ly, không hình không tiếng cũng không tướng mạo...”. Như vậy, theo lời Phật dạy, thì xác thân này nó chỉ là y phục của con người mà thôi. Điều mà chúng ta gọi là sự chết chỉ là sự cởi đi một cái áo cũ, đó không phải là sự chấm dứt, bởi khi ta thay đổi y phục, ta đâu hề thấy mất mình, ta chỉ bỏ cái áo mà ta đang mặc mà thôi. Để minh định thấu tỏ điều này, chúng ta cùng nhau tìm hiểu pháp tu “Niệm chết” tức tu hành một pháp mà Thế Tôn dạy các đệ tử về pháp tu này qua bản kinh văn trong Tăng nhất A-Hàm dưới đây. Đức Thế Tôn dạy tu hành một pháp (tức niệm chết) Chánh văn: *“Một thời Phật ở nước Xá-vệ, rừng Kỳ-đà, vườn Cấp Cô Độc. Bấy giờ Thế Tôn bảo các tỳ kheo: - Hãy tu hành một pháp, 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 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 tỳ kheo mà nói diệu nghĩa này. Các tỳ kheo được 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 có tỳ kheo chính thân, chính ý, ngồi kiết già buộc niệm trước mặt, không có tướng khác, chuyên cần 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 gỗ 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 công đức lành này. Như vậy, này các tỳ kheo, hãy học điều này! Bấy giờ các tỳ kheo, nghe Phật dạy xong, vui vẻ vâng làm.”* (Kinh Tăng nhất A-Hàm, tập I, phẩm Quảng diễn. VNCPHVN ấn hành – 1997, tr.61) Qua chánh văn của bản kinh trên, chúng ta thấy đức Thế Tôn dạy pháp tu niệm chết trong Thập niệm, mà chúng ta tìm hiểu và suy ngẫm thật đặc biệt, nếu không muốn nói là kỳ đặc. Nếu là người ngoại đạo (không hiểu Tam pháp ấn) trong giáo lý đạo Phật, đương nhiên họ sẽ cho là “bi quan, yếm thế, tiêu cực”. Thậm chí có người còn cho là “dở hơi” và họ

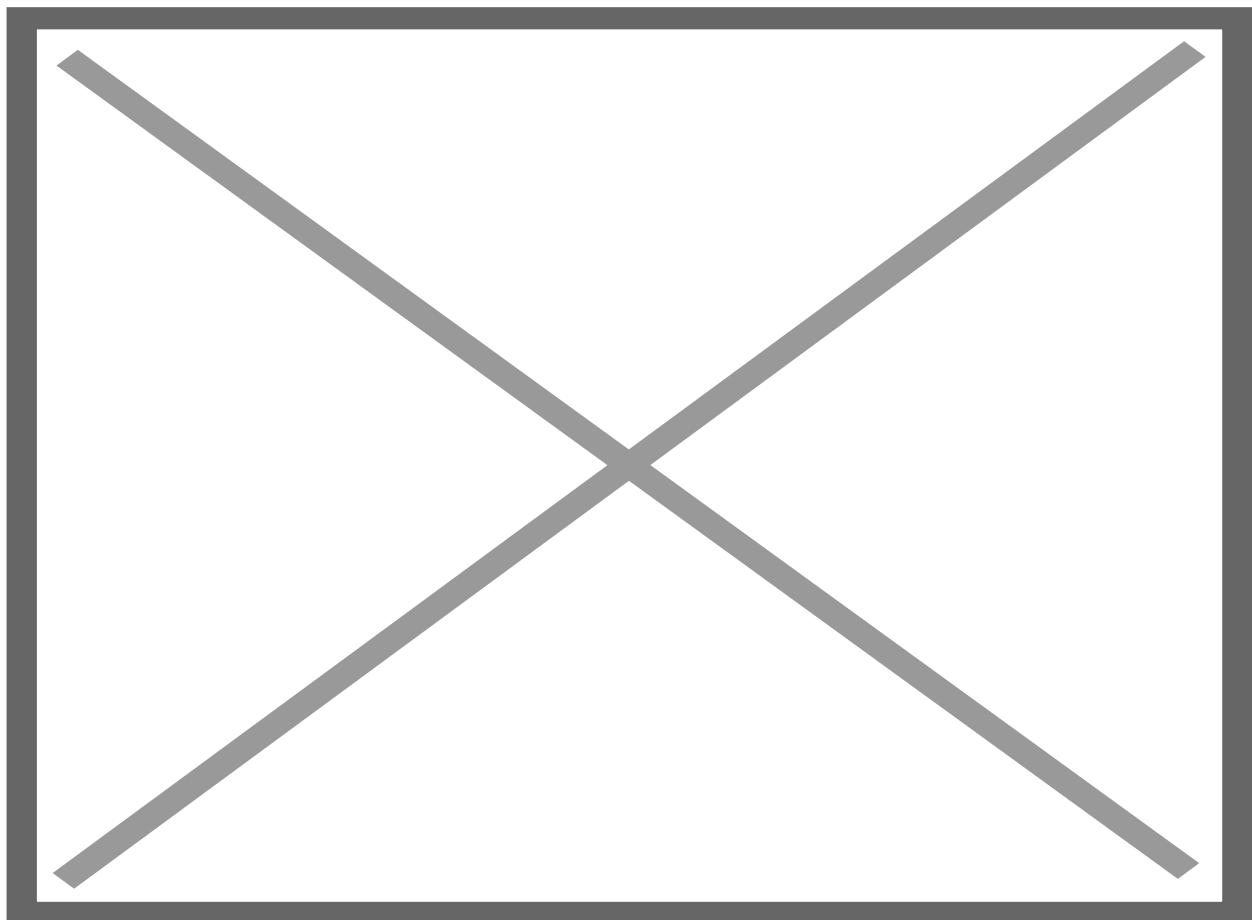
không cần đọc hết nội dung của pháp tu này. Theo dấu chân Phật, chúng ta là phật tử, nếu có tư duy sâu sắc và khoa học một chút, thì coi việc tu hành một pháp niệm này, cũng đủ để làm cho “tinh thức” cái thân ngũ uẩn giả lập rong rêu này. Vậy đằng sau của pháp tu niệm chết mà đức Thế Tôn dạy, chúng ta thu được lợi ích gì qua giáo lý?

Lợi ích đem lại của việc tu hành một pháp

Như phần trên đã đề cập, chết là sự tất yếu phải xảy ra, có điều sớm hay muộn mà thôi. Vậy niệm chết theo giáo lý đạo Phật không phải là “tiêu cực”, mà là tích cực.

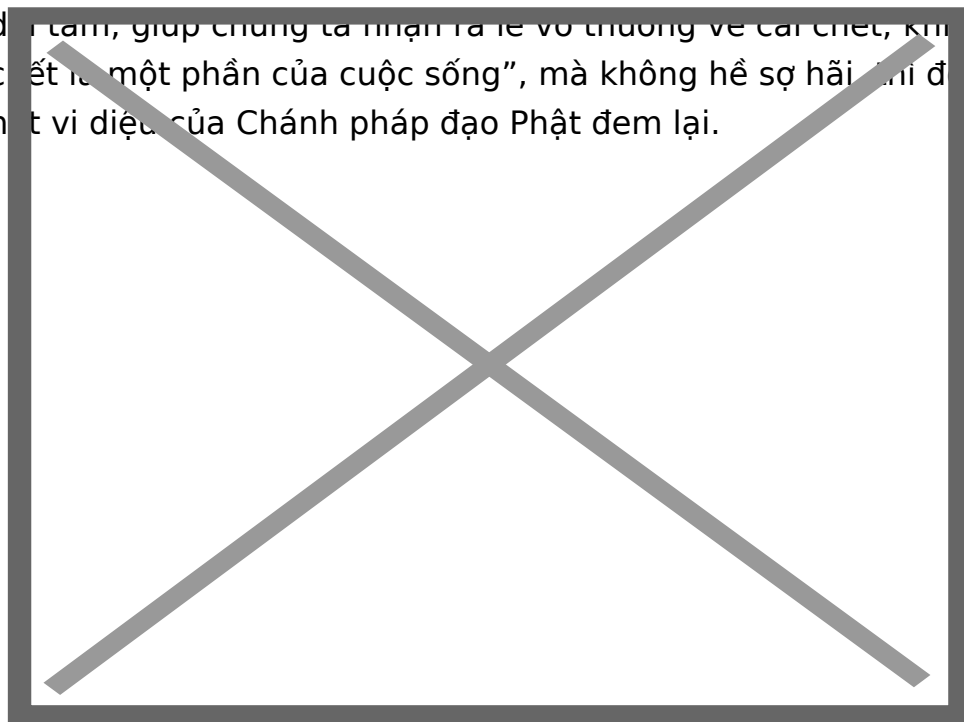
Tại sao tích cực?

Bởi khi con người ý thức trước được cái chết thì họ không bàng hoàng và sợ hãi trước sự ra đi. Và đây là điểm then chốt, theo các Tổ thầy dạy (nếu người thực tập và hiểu giáo lý) thì chắc chắn họ sẽ có một tái sinh tốt đẹp và không bị đọa lạc vào tam đồ khổ: Ngạ quỷ, súc sinh, địa ngục. Luận giải về điều này, đức Phật và các Tổ thầy cho rằng: Một cái chết bình an được xác định bằng cách người này ra đi với tâm thái nhẹ nhàng, không sợ hãi, hoặc là không đau khổ về tinh thần. Điều này có thể xảy ra khi họ chấp nhận cái chết, và buông xả mọi thứ - không còn dính mắc với người nào, hoặc vật nào. Một cái chết bình an cũng được xem là người đó đã tái sinh vào cõi tốt lành. Cái chết tốt đẹp nhất là khi người ta có tâm giác ngộ đạt tới sự hiểu biết tột cùng về bản chất thật sự của mọi vật. Điều này cho phép tâm giải thoát ra khỏi sự đau khổ, và đạt đến Niết bàn, chấm dứt sinh tử.



Một cuộc sống tốt đẹp có thể dẫn đến một cái chết bình an, tuy nhiên không phải lúc nào cũng như thế. Khi người sắp chết, nếu tâm họ đau khổ, hoặc lo lắng về con cái, về bố mẹ, về những người thân yêu, hoặc là họ không buông xả được tài sản của họ, hoặc người này cảm thấy tội lỗi, hoặc họ đang có công việc nào đó chưa làm xong, thì họ sẽ từ chối cái chết và họ chiến đấu bằng mọi giá với cái chết. Điều này sẽ dẫn họ đến đau khổ, lo âu, bồn chồn, nên sau khi chết họ sẽ tái sinh vào cõi đau khổ. Bên cạnh đó, nỗi đau đớn về thể xác (nếu là người bệnh tật) có thể làm cho họ giận dữ, âu lo phiền não nên không tạo lập được sự bình an vào thời điểm cận kề cái chết mà phải chấp nhận một tái sinh không tốt đẹp. Và khi không có được một tái sinh tốt đẹp, họ sẽ tự làm khổ họ và khi tự làm khổ mình cũng đồng thời làm khổ người khác. Cũng theo các Tổ thầy dạy, ý thức về cái chết, hay quán niệm về sự chết là một pháp tu căn bản trong Thập niệm của đạo Phật đó là: Niệm Phật, niệm pháp, niệm tăng, niệm giới, niệm thí, niệm thiên, niệm dừng nghỉ, niệm hơi thở, niệm thân, niệm chết. Thực tế theo giáo lý đạo Phật, niệm chết đâu phải là “yếm ly tiêu cực”. Với pháp giới duyên sinh, chết đâu phải là hết, mà theo đức Phật dạy, niệm chết là để tỉnh thức cho đời sống tốt đẹp bình an ở kiếp sống sau. Đó là lựa chọn chuyển sinh cho một mục đích dài hạn. Chuẩn bị cho cái chết là một sự cần thiết cho tất cả mọi người, bởi vì mọi người sẽ phải đối mặt với cái chết, không cần biết người đó là ai, cũng như tình trạng cuộc sống của người đó như thế nào. Chúng ta phải chuẩn bị cho cái chết bằng cách thực tập “Suy ngẫm về cái chết”. Điều này có nghĩa là chúng ta nên tự nhắc nhở liên tục và rằng cái chết sẽ xảy ra. Có

điều là chúng ta chưa biết là sớm hay muộn, khi nào và ở đâu? Qua giáo lý đức Phật dạy về niệm chết, chúng ta sẽ tự hỏi mình: Là ta đã làm các việc tốt lành cho người thân yêu và những người khác chưa? Chúng ta đã làm đầy đủ bổn phận và trách nhiệm của chúng ta trước cuộc sống chưa? Và chúng ta có sẵn sàng để buông xả mọi thứ?! Nếu câu trả lời là “chưa” thì chúng ta làm nhiều việc thiện kể từ bây giờ và cố gắng hoàn thành các nhiệm vụ và trách nhiệm của mình. Cuối cùng, chúng ta phải học hỏi để buông xả mọi vật và làm thiện nghiệp để chẳng còn hối tiếc. Chúng ta tập buông xả để làm quen, để có nghị lực đối mặt với cái chết trong mọi hoàn cảnh. Niệm chết theo đức Phật và Tổ thầy dạy là để vắng bóng sự sợ hãi về cái chết, khi chúng ta có khuynh hướng bị sai khiến của lòng tham, lòng sân hận và sự si mê (tham, sân, si) trong tầng thức trỗi dậy. Điều này chắc chắn sẽ là khó khăn trong việc buông xả tập khí tiêu cực khi mà các trược khí và những ác nghiệp thường biến hiện xảy ra vào lúc lâm chung chuyển thế. Để đối phó với tâm trạng bàng hoàng, sợ hãi trước cái chết (tức cái chết vô minh thiếu tỉnh thức) theo giáo lý đạo Phật không còn con đường nào khác đó là thường xuyên thực tập và suy ngẫm về sự chết và học tập giáo lý để hiểu được lẽ vô thường, vô ngã và nỗi khổ đau của kiếp nhân sinh để chuyển hóa nó thành tuệ tri. Và qua lăng kính Bát chánh đạo giúp chúng ta nhận chân được sự sống đích thực. Bất kể người của tôn giáo nào, nếu chúng thực hành đúng Chánh pháp của giáo lý đạo Phật thì đều được giác ngộ - giải thoát. Với nhiều pháp môn tu được coi là phương tiện giải khổ hữu hiệu. Thiền là một trong những pháp tu phổ quát đem lại hiệu quả đích thực để trau dồi tâm, giúp chúng ta nhận ra lẽ vô thường về cái chết, khi chúng ta xem “cái chết là một phần của cuộc sống”, mà không hề sợ hãi. Khi đó là ta đã nhận ra một vi diệu của Chánh pháp đạo Phật đem lại.



Thiền chánh

niệm cũng như các pháp niệm khác đều giúp chúng ta bớt đau khổ và cũng

giúp tâm chúng ta buông bỏ, không còn nắm giữ sự đau đớn, phiền não (nói chung ở mọi thời điểm) để nhận ra cái chết và hướng tới sự chuyển sinh như một tất yếu, khi mà pháp niệm chết được huân tập, thì đó là hiệu quả của sự thiết lập bình an. Vậy Phật dạy tu hành một pháp, nghĩa là ngồi kiết già buộc niệm trước mặt “chuyên cần niệm chết”. Đây là một pháp tu, theo chủ quan của người viết bài này là không cần nhiều đến lý thuyết dài dòng, nếu người tu nhận ra được sự đối lập tương phản giữa sống và chết trong thực tại, mà không né tránh và sợ hãi là đã thâm nhập được vào giáo lý. Tuy nhiên pháp niệm này, thoát nghe chẳng dễ chịu chút nào. Nhưng nếu chúng ta có một tư duy khoa học sâu sắc, hoặc hiểu biết đôi chút về giáo lý căn bản của đạo Phật, lập tức chúng ta nhận ra được sự thú vị của pháp tu niệm chết mà đức Thế Tôn dạy là không khó gì. Nhưng với người nhìn nhận nông cạn, hời hợt và hồ đồ, lúc nào cũng cho mình là “trường sinh bất lão”, là người dẫn dắt người khác v.v... thì sẽ không hiểu được pháp tu này. Chính vì cái “ngã” này, mà khiến nhiều người bàng quan và sợ hãi không nghĩ đến sự chết, nên con người ngày càng tham lam, hung ác, thù hận và si mê. Thậm chí, khi thấy mình gần đến tuổi già chết thì càng lo đến sự hưởng thụ gấp gáp và bất cần. Theo giáo lý đạo Phật thì đây là biểu hiện của vô minh, cội nguồn của vô lượng phiền não khổ đau. Người tu thì ngược lại: *“Thường nên tư duy chẳng lìa niệm chết”*. Nhờ luôn nhớ về sự chết của mình mà cuộc sống trở nên nhẹ nhàng, bao dung hỷ xả hơn. Bởi theo giáo lý Phật dạy của pháp tu này là: *“Thành tựu quả báo lớn, các điều lành đầy đủ, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, trừ các loạn tướng, đạt được quả sa môn, tự đến Niết bàn”*. Khi con người thấu hiểu được sự khổ đau và lẽ vô thường của sinh tử luân hồi, thì chúng ta sẽ hân hoan cùng thực tại và vui vẻ ở tương lai, khi chúng ta có được một lựa chọn tốt đẹp trong bước chuyển sinh kế tiếp. Chết chỉ là lìa cái xác thân này, còn trung ấm thân theo khối nghiệp thiện ác của chúng ta đã tạo tác mà tái sinh cảnh giới tương ứng. Tác giả: **Cư sĩ Nguyễn Đức Sinh Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 3/2018**

CHÚ THÍCH: (1) Thọ, tướng, hành, thức... các căn trong bộ phận cơ thể con người – theo ngôn ngữ Phật giáo. (2) Ngũ uẩn: Năm thành phần cấu tạo nên con người. Theo giáo lý đạo Phật có: Hữu uẩn ngũ lậu, trái với vô lậu ngũ uẩn. Một bên là còn cấu nhiễm, bên kia là thanh tịnh (xin tìm hiểu thêm giáo lý này). TÀI LIỆU THAM KHẢO: - Kinh Tăng nhất A-Hàm Tập I Phẩm Quảng diễn – (VNCPH ấn hành, 1997, tr.61) - Mỗi ngày trầm tư về sinh tử - Nguyên tác: Sogyal - Rin Poche (Nxb Tôn giáo ấn hành, 2006) - Bài Khoa học hiện đại hướng tới Phật giáo – Tác giả: Truyền Bình (Báo điện tử phatgiai.org.vn, 09/2016) - Bài Luân hồi, tái sinh và đầu thai – Lê Huy Trứ (Báo điện tử phatgiai.org.vn, 03/01/2018).