Già và Chết

(Thuyết trình tại buổi hội thảo chuyên đề y học quốc tế về bản chất và tiến trình của cái chết)

Bhikkhu P.A. Payutto

Mỹ Thanh dịch

---o0o---

Nguồn

http://thuvienhoasen.org

Chuyển sang ebook 16-8-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org

---o0o---

Ngày 22 tháng 4 - 2539/ 1996

Kính thưa toàn thể quý vị,

Hôm nay thay vì trình bày về cái chết và tiến trình của cái chết, tôi xin được trao đổi với quý vị về tiến trình của già và chết.Già và cái chết là những hiện tượng thiên nhiên. Theo quy luật thiên nhiên, tất cả các sự vật duyên khởi đều vô thường và phải bị biến đổi, tùy thuộc vào sự chi phối của nguyên nhân, và điều kiện. Bắt cứ cái gì có khởi đầu đều phải có kết thúc.

Đời sống của tất cả chúng sinh, sau khi được sanh ra là phải chịu biến đổi vơí sự kiếm khuyết của các giác quan. Cái chết chỉ là một sự thay đổi, sự chấm dứt đời sống ở nơi nầy ; sự tan rã của các tế bào, sự vất bỏ của thân xác nầy. Mặc dầu theo luật thiên nhiên, Già và Chết là một sự thật hiển nhiên của đời sống con người. Trên mặt tâm lý, thường thì Già và Chết tượng trưng cho sự mất mát, hết hy vọng, một ngã rẻ đi vào bóng tối với sự hiện diện của sợ hãi, lo lắng. Dù vậy, tuổi già cũng có thể là một cơ hội để □128;˜trưởng thành□128;™, và cái chết là một sự giải thoát. Ít ra, một người khi có được đời sống tốt đẹp và có ý nghĩa; lúc chết ít nhất cũng sẽ không bị hoang mang mà còn có thể được giải thoát ngay lúc ấy.Cuộc sống của con người thường thì được chia ra làm ba giai đoạn: trẻ thơ, trung niên và cuối cùng là □128;˜tuổi già□128;™. Trong những thời gian nầy, một người khi sống với Chánh Niệm trong từng hành động thường ngày, có thể sống tốt đẹp ở giai đoạn đầu và đoạn giữa của cuộc sống, nhưng còn đoạn cuối thì sao ?Đức Phật là một điển hình của sự toàn thiện trong cả ba giai đoạn. Có nghiã là một đời sống an vui, hạnh phúc trong tuổi

□128;˜già□128;™ vẫn có thể thực hiện được. Thêm vào đó, như đã nói trên, một người vẫn có thể tiến triển đến mức hoàn thiện vào lúc cuối cuộc đời.Bao người đã bỏ hai phần ba cuộc đời chạy theo danh vọng, tiền tài, địa vị, quyền lực, và đua đòi vật chất. Họ có thể nói đời sống của họ là đáng giá. Thật ra thì chưa đủ. Họ đã không nhận ra tiềm năng thật sự của con người. Khi có cơ hội được sống lâu hơn kẻ khác, đó là lúc họ có thể tiến bước trên con đường tìm lại những khả năng tiềm ẩn của chính mình.

Muốn được sống lâu, chúng ta phải biết săn sóc bản thân. Săn sóc trên mọi phương diện : tinh thần, thể chất, sinh lý cũng như tâm lý. Sự tương quan giuã những điểm nầy cần được hướng dẫn chu đáo để đời sống hằng ngày được nhiều lợi lạc. Ngoài việc ăn uống đầy đủ và thể dục đều đặn, một cuộc sống không làm tổn hại đến người và vật ở chung quanh là một điều rất cần thiết cho một cuộc sống hạnh phúc & huân bình.

Ngày nay, xã hội phát triển trên đà tranh chấp và tiêu thụ. Con người vì lao theo nhịp sống nầy chỉ lo tranh giành và gom góp của cải ,và vì vậy đã không còn thời gian dành cho chính mình. Vì sống trong một xã hội như thế, không ai có thể lo cho ai, nên người già phải tự lo. Trong trường hợp nầy, người già nên giải trí bằng cách tập thể dục, năng vận động trong môi trường thiên nhiên. Trên phương diện tình cảm gia đình, tình thương dành cho con cái vẫn giữ vai trò quan trọng. Nhưng đôi lúc, cha mẹ đã lo lắng thái quá và việc đó làm cho con cái bực bội.

Theo lời Bụt dạy : một khi con cái đã trưởng thành và có thể tự lập, cha mẹ nên xan xẻ tình thương của mình một cách công bằng, không quá đáng. Có nghĩa là tình thương mà có tính cách trói buộc vào người hay vật, phải được chuyển đổi thành tình thương công bình - tình thương được cân bằng ở mức độ như tình bạn & tình nhân ái.

Bên Thái Lan, người già tìm được sự quân bình trong tình thương khi họ tìm đến Chùa hay Thiền Viện và ở đấy, họ thực tập, làm công quả cả tuần với những bạn già khác. Xa hơn nữa, hãy khuyến khích họ chọn lựa, tự tìm cho mình một việc gì để làm. Nghĩa là họ phải tự biết mình nên làm gì, vì điều đó rất tốt, có ý nghĩa, và vì họ thích làm được việc đó. Chẳng hạn, viết một quyển sách về những kinh nghiệm đã sống qua, làm một chương trình về công tác trồng cây, hay tìm hiểu về vấn đề tâm linh. Cần nhất là phải thiết tha làm một việc mà mình tin tưởng và muốn thành công. Hãy tự nói với mình : □128;˜ Tôi phải làm xong việc nầy trước khi lìa đời.□128;™Có những người già, sau một thời gian về hưu thì cảm thấy trơ trọi, trống vắng,

chán nản, và buồn rầu. Họ héo sầu và ít khi kéo dài tuổi thọ. Vài người khác bị xuống tinh thần, và có kẻ đã tự kết liễu đời mình. Nhưng những người già có ý chí và có lòng tin nơi việc mình làm sẽ không như vậy. Lúc đó, ý chí và sự tin tưởng mãnh liệt vào việc làm có ý nghĩa sẽ giúp họ vượt qua trở ngại. Họ có việc để làm và có chỗ để nương tựa niềm tin. Họ tiếp tục học hỏi, tìm tòi thêm ; họ sẽ sống mạnh khỏe, về thể chất cũng như tinh thần. Như Bụt đã từng dạy, "ai có bốn điểm như sau : Muốn làm, có ý chí, biết dấn thân, và kinh nghiệm tìm hiểu vấn đề tâm linh, sẽ giúp họ kéo dài tuổi thọ."Người già thường dễ nhuốm bệnh vì cơ thể bị suy yếu. Do đó, họ hay lo lắng và thường tủi thân. Bụt dạy mình nên tự ngẫm : □128;˜ Thân bệnh, nhưng tâm không bệnh.□128;™, hoặc □128;˜mặc dầu cơ thể suy yếu nhưng tâm tôi không suy yếu.□128;™ Nhiều người nghĩ hạnh phúc là khi sung mãn về vật chất. Nếu hạnh phúc là thỏa mãn những nhu cầu của các giác quan thì tuổi già thật là một nỗi thống khổ to tát, bởi vì tuổi già có nghĩa là các giác quan bị thoái hóa hoặc kiếm khuyết. Sự thật thì có hai loại hạnh phúc:-- Hạnh phúc vật chất. Có những người chuyên chạy theo cảm thọ vật chất ; và trong lúc tìm kiếm thứ hạnh phúc nầy, họ phải lao tâm, lao lực để đạt mục đích. Việc nầy đôi khi còn được khuyến khích bởi xã hội. Con người có khả năng sáng tạo. Ngày nay con người đã sáng chế ra rất nhiều thứ kỹ thuật tối tân. Nếu sức sáng tạo nầy được hướng dẫn xoay về bên trong, khả năng nầy có thể tạo ra niềm vui và sự hài hoà trong tinh thần.

Chẳng may những người tìm kiếm khoái lạc cũng như hạnh phúc đã hao tổn sức lực để đi tìm những cảm thọ nhất thời. Do đó đã không có thời gian để mà tìm lại bên trong của chính mình. Sức sáng tạo và khả năng tiềm ẩn không được phát huy, dẫn đến sự thiếu an lạc, tinh thần bất an. Lúc họ đi tìm khoái lạc vật chất, họ đã vô tình tự tạo những hiện tượng bất an ở bên trong như : sự căng thẳng, lo lắng, hồi hộp, thất vọng, sợ hãi, mất ngủ và biết bao là tính trạng tâm thần bất an khác, kể cả bệnh điên.

Những kẻ chạy theo vật chất lúc thiếu thời sẽ khổ gấp đôi trong lúc tuổi già. Lúc nầy các giác quan bị suy kém, và vì họ không được thỏa mãn như lúc còn trẻ ; họ sẽ cảm thấy bực bội, căng thẳng, sợ hãi, lo lắng, và thất vọng. Sự bực bội vì những cảm thọ bên ngoài không được thỏa mãn sẽ làm tăng cường những cảm giác bất an bên trong. Lúc nầy thật là khổ cho tuổi già.

-- Người sáng suốt, thông minh sẽ không chỉ tìm kiếm vật chất để thỏa mãn những cảm thọ, mà họ còn tìm cách tạo ra những cảm giác tốt cho tinh thần, và một niềm an lạc bên trong. Bụt đã khuyên chúng ta nên khai thác năm tính chất tốt cho tinh thần, đó là: Niềm vui, phấn khởi , thoải mái, an lạc và

chú tâm. Năm điều nầy giúp chúng ta gạt bỏ được những cảm giác bất an, đau khổ. Đây là một cách tu tập để được an lạc và hạnh phúc.

Lúc về già, người có tuổi nên học tập để có được nhiều niềm vui bên trong, nhờ đó họ có thể sống an lạc, tự do và hạnh phúc. Niềm hạnh phúc nầy cao hơn, vượt khỏi những hình thức. Đây là thứ hạnh phúc cao tột khi mà một người nhận chân được tất cả sự thật về vạn vật cũng như vũ trụ.

Trên bước đường tu tập để tự giải thoát khỏi vô minh, Bụt dạy chúng ta phải học hỏi, tìm hiểu sự thật về mọi sự vật. Già và Chết là một phần của sự sống cần được tham vấn. Bụt nói : "Đây là năm sự thật về đời sống. Mỗi người phải tự suy ngẫm, dù là nam hay nữ, người cư sĩ hay tu sĩ: 128;˜ Tôi sẽ già, tôi không thể tránh khỏi tuổi già. Tôi sẽ bệnh, tôi không tránh được bệnh. Tôi sẽ chết, tôi không tránh khỏi cái chết. Mọi người cũng như mọi vật tôi hằng yêu mến sẽ bị đổi thay hay xa cách. Tôi là chủ những việc làm của tôi, tốt hay xấu, tôi phải chịu trách nhiệm."Cái Chết là điểm then chốt của những điều nêu trên, là một điểm cần được suy ngẫm. Người Phật tử được nhắc nhở, cần phải trau dồi Chánh Niệm, và luôn suy ngẫm về cái Chết. Sự suy ngẫm đúng và sáng suốt sẽ giúp chúng ta nhận chân ra sự vô thường của cuộc đời. Hơn nữa, sự suy ngẫm giúp chúng ta sống với Chánh Niệm, để chuyên cần tinh tấn trước khi cuộc đời chấm dứt. Thêm vào đó, điều nầy dẫn chúng ta đến sự hiểu biết chân thật về vô thường. Sự nhận thức chân thật nầy giúp chúng ta giác ngộ và giải thoát. Ai đạt đến đây coi như là người hạnh phúc nhất.

Nhiều đệ tử của Bụt đã giác ngộ và giải thoát ngay trước phút lâm chung. Những người chưa hoàn toàn giải thoát, lúc chết nhờ được nhắc nhở, nên họ chết một cách an lành, không sợ hãi, loạn động.

Tóm lại, ba điểm cần được soi xét lúc già và chết là: Già và Chết là luật tự nhiên, phải chấp nhận và nhận thức một cách không sợ hãi. Già và Chết cũng là một cơ hội để thăng hoa đời sống, và chúng ta nên làm hết lòng. Nơi Già và Chết còn có cái Không già & Không chết , mà ai ai cũng có thể có được. Với những điểm trình bày sơ lược bên trên, tôi xin kết thúc buổi nói chuyện hôm nay.Chân thành cảm ơn tất cả quý vị.

---o0o---

Hết