

Why Do We Talk about Death in Buddhism?

Tại sao chúng ta nói về cái chết trong Đạo Phật?

Death. It is not a topic that is normally brought up as a general topic of conversation with your friends. It is a topic that is treated as a taboo, and for some, this may be a morbid fear for them. It would also seem that any discussion of the idea would be associated with the depressed and suicidal. Yet, going against this taboo, Buddhists seem to talk about death in an almost casual manner. Of course, Buddhists are not the type of people to be contemplating suicide, so why do we talk about death in Buddhism?

First of all, it is a good idea to get the whole perspective of death as a part of human (or sentient beings') existence. According to Buddhist idea of cyclic existence, when we die we are reborn, and so we have been dying and being reborn and then dying again for countless lifetimes. Life and death, therefore, are a duality; they occur concurrently, and you can't have life without death. When thinking about life as a part of death, and death as a part of life, suddenly death does not seem so bad after all! It is an inevitable process, and one that you do not need to fear. Also, realising that cyclic existence exists, it is handy to talk about death when you start thinking about your future lives. For instance, just thinking about your next life will require you to presume that you are going to die. As death serves an interim period between successive lives, it is easier to talk about the long future as successive lives, with death marking the end of each life and leading to the start of the next life when you are reborn again.

Now, because there are future lives ahead of you, it would seem that there are countless lives in store for you. On top of this, when you also consider the law of karma, if you have a lot of negative karma, there is the distinct possibility that you will be born into less fortunate circumstances, such as being born in the lower realms – being born as an animal, hungry ghost or hell being. These states of existence are fraught with pain and suffering. On a lesser extreme, it may be that you are born into a war-torn country, or into an impoverished family, with not enough food to eat, and living in a society with no welfare services. Considering this, talking about death and remembering that you will have to die one day serves as a caution: that to avoid pain and misery in your future lives, you have to perform good, worthy deeds in this life. It is all too easy to get bogged down in the immediate affairs of this life. This could be getting the new pair of jeans, trying to organise a party with your friends, or complaining that petrol prices are too high. So it is important to realise that these affairs are only fleeting, when compared with ensuring happiness and avoiding suffering in the long term by performing virtuous deeds. These could include things such as looking after your friends when they are going through hard times, to helping others by donating to charities. Generally speaking, performing actions to lessen the suffering of others or to bring them happiness will bring you merit. This merit will go towards ensuring that your future lives will be favourable and with little suffering. Also, as good deeds allow you to accumulate merit, bad deeds will bring you negative karma. Thus, not only is remembering death an impetus for performing good deeds, it is also a reminder for you not to perform bad deeds for your own self gain, because such actions contribute to an unfavourable rebirth.

Death also happens to be a much studied subject in the traditions of Tibetan Buddhism. We have seen that after death there is the possibility of having an unfavourable rebirth, Tibetan Buddhists have for centuries been developing and practising techniques to ensure favourable rebirths. One of the insights that Buddhists have gained in the process of death is that those who are dying will be reborn in circumstances that reflect their thoughts and feelings at the last moment of dying. That is to say, if you think about virtuous ideals (such as the wish to help all beings, remembering the Buddha, meditating or reciting mantras and Buddhas' names) as you are in the process of dying, then you will be reborn into favourable circumstances. Conversely, if you

happen to be in a state of anger, fear, hatred or intense attachment to your relatives or possessions, at the time of your death, then you will be reborn into unfavourable circumstances, such as the aforementioned three lower realms. Therefore, Tibetan monks will attempt to maintain a positive state of mind at their time of death in order to attain a satisfactory rebirth that will allow them to continue on the path to Enlightenment. However, this process is not as easy as it seems, because as you are dying, you have little control over your consciousness, just as you are unable to control your dreams. As such, it is very easy for your mind to sway into undesirable states of mind. This is why daily practice is important for preparing for the time of death. Some Tibetan monks train themselves to such a level that they are able to control their subconscious minds during sleep, as a technique for preparing for death. Other advanced techniques are also used, such as being able to simulate the process of death through meditation as a means of preparation, and even using a certain stage in the process of death to attain Enlightenment.

As you can see, death is a term that frequently appears in any Buddhist discussion. Not only is it a term that is used casually, it is also an accepted part of life in Buddhist ideology. In this regard, death is not as morbid as it is depicted in our society and culture. Thinking about death puts everything in your life into perspective, helping you to overcome the fear of death and accept it as a part of life. Knowing that death may lead to an unfavourable rebirth will then motivate you to prioritise the affairs of your life and to prepare for your death. And for advanced practitioners, death offers the opportunity to use meditation techniques to achieve enlightenment.

Tuong-Quang

Tại sao chúng ta nói về cái chết trong Đạo Phật?

Cái chết. Đây không phải là vấn đề mà bình thường chúng ta đề cập tới khi trò chuyện với bạn bè. Cái chết là đề tài được coi là cấm kỵ; và đối với một số người, đề tài này có thể gây ra mối sợ hãi mang đầy tính chất bệnh hoạn. Bất cứ thảo luận nào về ý niệm này cũng có thể bị người ta liên tưởng tới những người bị bệnh trầm cảm hay có khuynh hướng tự tử. Ngược lại với điều cấm kỵ này, người theo Đạo Phật có vẻ như nói chuyện về cái chết một cách tự nhiên. Dĩ nhiên, người theo Đạo Phật không phải là loại người toan tính việc tự tử, vậy tại sao chúng ta lại nói về cái chết trong Đạo Phật?

Đầu tiên, chúng ta cần phải có cái nhìn toàn thể về cái chết như là một phần của đời sống con người (hay chúng sinh). Theo ý niệm của Phật giáo về giòng sinh tử luân hồi, khi chúng ta chết, chúng ta tái sinh, và chúng ta đã chết và tái sinh và lại chết trong vô số cuộc đời rồi. Như thế, sống và chết là một cặp song đôi; sống và chết xảy ra cùng một lúc, và chúng ta không thể có cuộc sống mà không có cái chết. Khi nghĩ về cuộc sống là một phần của cái chết, và cái chết là một phần của cuộc sống, bỗng nhiên cái chết không có vẻ tệ hại lắm! Đó là một quá trình không thể tránh được và không cần phải sợ hãi. Hơn nữa, khi ý thức được có sinh tử luân hồi thì nói chuyện về cái chết là điều tự nhiên khi chúng ta bắt đầu nghĩ về đời tương lai. Thí dụ nghĩ về đời tương lai đòi hỏi chúng ta phải chấp nhận là chúng ta sẽ chết. Bởi vì cái chết là một khoảng thời gian trung gian ở giữa hai đời kế tiếp, chúng ta sẽ dễ dàng nói về tương lai lâu dài như là các đời kế tiếp nhau và cái chết đánh dấu kết cuộc của mỗi đời và dẫn tới khởi đầu của đời kế tiếp khi chúng ta tái sinh.

Bởi vì có đời tương lai, nên dường như có vô số đời chờ sẵn chúng ta. Hơn nữa, khi chúng ta xem xét luật nhân quả, nếu chúng ta có nhiều nghiệp xấu, chúng ta rất có thể bị sanh vào những hoàn cảnh vô phước, giống như bị sanh trong các cõi thấp hơn: bị sanh làm súc vật, ma đói hay sanh trong địa ngục. Những tình trạng hiện hữu này có nhiều đau đớn và khổ sở. Ở mức độ nhẹ hơn, chúng ta có thể bị sanh vào xứ sở bị chiến tranh dày xéo, hay vào gia đình nghèo khổ, không có đủ thức ăn và sống trong một xã hội không có các dịch vụ an sinh xã hội. Suy nghĩ như vậy cho nên khi nói về cái chết, và nhớ rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ chết khiến chúng ta phải thận trọng: nếu muốn tránh đau đớn và đau khổ trong đời tương lai, chúng ta phải làm việc tốt, việc đáng làm trong đời này. Chúng ta rất dễ bị lôi cuốn vào những việc trước mắt trong đời sống. Những việc đó có thể là mua quần jeans mới, tổ chức tiệc tùng với bạn bè, hay than van giá xăng mắc quá. Vì thế điều quan trọng là ý thức được những việc này chỉ thấm thoát chóng qua, khi so sánh với việc bảo đảm hạnh phúc và tránh đau khổ về lâu về dài bằng cách làm việc phước đức. Những việc làm phước đức có thể bao gồm việc chăm lo cho bạn bè khi họ gặp khó khăn, đóng tiền từ thiện để giúp người khác. Nói chung, làm việc để giảm bớt đau khổ hay đem lại hạnh phúc cho người khác sẽ tạo ra phước đức. Phước đức này sẽ bảo đảm đời tương lai được thuận lợi, ít đau khổ. Hơn nữa, việc tốt mang lại phước đức, việc xấu sẽ đem lại nghiệp quả xấu. Như thế, nhớ tới cái chết không chỉ là một động lực để làm việc tốt, mà cũng là một nhắc nhở để chúng ta không làm việc xấu, bởi vì những hành động này sẽ dẫn tới kiếp tái sinh bất lợi.

Cái chết cũng là một đề tài được nghiên cứu kỹ trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng. Chúng ta đã thấy sau khi chết chúng ta có triển vọng bị tái sinh vào tình trạng bất lợi, Phật

Giáo Tây Tạng đã phát triển và thực hành các kỹ thuật để bảo đảm kiếp tái sinh được tốt lành. Một trong những cái nhìn sâu xa mà Phật Giáo đạt được trong quá trình chết là người ta sẽ tái sinh vào hoàn cảnh tương ứng với sự suy nghĩ và tình cảm của họ ở giây phút cuối cùng trước khi từ bỏ cõi đời. Nói khác đi, nếu chúng ta nghĩ về các lý tưởng thiện lành (như ý nguyện muốn giúp tất cả chúng sinh, nhớ tới Đức Phật, thiên định, tri niệm chân ngôn hoặc danh hiệu chư Phật) khi chúng ta đang chết, chúng ta sẽ được tái sinh vào hoàn cảnh tốt lành. Ngược lại, nếu vào lúc chết chúng ta ở trong tình trạng tức giận, sợ hãi, thù hận hay luyến ái mãnh liệt đối với họ hàng hay vật sở hữu, chúng ta có thể bị sanh vào tình trạng bất hạnh, giống như ba ác đạo đã nói ở trên. Vì thế, các tu sĩ Tây Tạng cố gắng duy trì tình trạng tâm tích cực ở lúc chết để được kiếp tái sinh tốt lành hầu tiếp tục tu tập để tiến tới Giác Ngộ. Tuy nhiên, quá trình này không dễ như chúng ta tưởng, bởi vì khi chết, chúng ta khó kiểm soát được ý thức của mình, giống như chúng ta khó kiểm soát được giấc chiêm bao của mình vậy. Như vậy, tâm của chúng ta rất dễ sa vào tình trạng xấu. Đây là lý do tại sao thực hành hàng ngày lại là điều quan trọng để chuẩn bị cho cái chết. Các kỹ thuật cao cấp khác cũng được sử dụng, chẳng hạn như khả năng tự đặt vào quá trình chết bằng thiên định để thực tập chuẩn bị, và ngay cả khả năng dùng một giai đoạn trong quá trình chết để đạt tới Giác Ngộ.

Như chúng ta thấy, cái chết là một từ thường xuất hiện trong các đề tài thảo luận của Phật Giáo. Cái chết không chỉ là một từ được dùng một cách tự nhiên mà trong tư tưởng Phật Giáo lại còn là một phần được chấp nhận của đời sống. Và trong cái nhìn này, cái chết không có tính chất bệnh hoạn như được miêu tả trong xã hội và văn hoá của chúng ta. Nghĩ về cái chết khiến tất cả mọi việc trong đời sống nằm trong đúng tầm mức của nó, giúp chúng ta không còn sợ cái chết và giúp chúng ta chấp nhận nó như là một phần của cuộc đời sống. Biết rằng cái chết có thể dẫn tới kiếp tái sinh bất lợi sẽ thôi thúc chúng ta xếp đặt các việc trong đời sống theo đúng thứ tự ưu tiên thích đáng và chuẩn bị cho cái chết. Và đối với người tu tập cao cấp, cái chết là một cơ hội để sử dụng các kỹ thuật thiên định để đạt tới Giác Ngộ.

Tường-Quang



Qua Sông



*Cơn mưa rào trắng xóa
Ngàn phương gió đổ về
Đất ngàn năm chưa tỏ
Những đồi núi đăm mê.*

*Vỗ tay cùng biển hát
Bát nhã hê! mây bay
Sen hồng, hương ngào ngạt
Trôi dầy trên hai vai.*

*Qua sông hê! mưa bụi
Bay trắng những đêm rằm
Ta một đời như núi
Nợ mãi những mùa trăng.*

*Qua sông hê! Bồ Tát
Lũ bướm vàng tung tăng
Mênh mông hê! Phật pháp
Lục tự hê! Diệu âm.*

*Qua sông còn thảng thốt
Hư ảo còn lao xao
Cơn mưa nào sau chót
Vừa rơi xuống ngọt ngào.*

Lý Thừa Nghiệp