

NGŨ UẦN LÂM CHUNG (23)

Chúng ta thấy mình đang sống như vậy đó, mình nhìn về cái chết, mình nghĩ hễ chết rồi thì thôi phải không? Hễ chết đến rồi phải chấp nhận thôi phải không? Nhưng sự thật trên cuộc đời này nó không hề dễ dàng như chúng ta nghĩ. Không hề dễ dàng chết đến là trời kêu ai nấy dạ. Không phải là ông trời kêu chúng ta dạ là chúng ta đi đâu, không phải vậy. Mà cái tâm của chúng sanh trong cái sự ra đi này thật sự là nó quẩn quại dữ lắm.

Cô Diệu Thiện: Thật sự bây giờ luôn luôn lúc nào cũng nghĩ rằng mong mình được chết lẹ lẹ. Lỡ bệnh nặng vô nhà thương thì Diệu Thiện sẽ năn nỉ bác sĩ, y tá làm sao giúp cho mình chết lẹ lẹ chút, đừng cho mình biết. Cứ cho mình uống thuốc gì đó mình ngủ luôn.

Cô: Thì cái suy nghĩ đó là cái mà nhiều người họ suy nghĩ, muốn chết cho lẹ lẹ, chết cho êm, chết cho ngọt. Nhưng mà đi vào trong thực tế nó không phải như vậy. Nếu mà nó đơn giản như vậy, người ta giải thoát nhiều lắm, mà không tu cũng giải thoát nữa. Tại vì có những người không tu hành gì hết, họ cũng mong muốn sao chết một cái cho khỏe, vậy là người ta giải thoát hết rồi. Nhưng thực tế không như vậy, nó không như mình nghĩ.

Cô: Khi mình nghĩ như vậy là mình thật sự vẫn chưa chiêm nghiệm được cái chết. Còn chiêm nghiệm được cái chết thì mình

thật sự biết là người ta quẩn quại như thế nào khi người ta ra đi. Mà trong trạng thái tâm thức khi đó, khi mà người không còn thốt ra lời nữa, người không còn động đậy được nữa, không thể ra dấu hiệu được nữa, nằm im lặng phía bên trong.

Mình tưởng đâu là người ta im lặng, người ta ra đi, nhưng chưa hẳn. Nếu ai cũng im lặng như vậy, phần nhiều người ta ra đi là như vậy, người ta giải thoát hết, không có luân hồi. Mà tại sao ngay cả có thiên định mà không thoát được luân hồi nữa? Mà nếu có thiên định mà không có trí tuệ, nếu có giới hạnh mà không có trí tuệ, vẫn không ra khỏi được sanh tử, chứ đừng nói gì là không tu.

Mà cái tư tưởng và cái suy nghĩ cô nói là của rất nhiều người. Ai cũng muốn điều đó hết, ai cũng muốn chết nhẹ nhàng, dễ dàng. Nhưng nó không. Nằm ở đó, đôi mắt không động đậy, không mở được. Thân thể không nhúc nhích cho người ta biết được. Tay chân không động đậy để ra dấu hiệu gì được. Miệng không mở ra để mà kêu, mà nói cái gì được.

Bên trong nó hoạt động. Thọ, tướng, hành nó hoạt động. Mà chúng ta có để ý những người mạng chung trên khóe mắt của họ nhìn thấy hơi đọng lại một tí nước mắt. Hoặc một giọt nước mắt trào ra, hoặc nó không trào ra một giọt nước mắt, nhưng mà có đọng lại ướt ướt trên khóe mắt. Nó không đơn giản như mình nghĩ đâu.

Rồi khi đó nằm nghe người ta nói, nghe người ta kêu mà không nói lại được, không kêu lại được. Rồi khi ra khỏi thân rồi, có nhiều vấn đề lắm. Giai đoạn đầu là cái tâm của mình khi nó vừa ra khỏi cái thân, mình vẫn chưa tin hẳn là mình chết. Mình vẫn thấy là mới nhìn lại, xem lại thôi. Nhưng thật sự là biết đã chết thật sự rồi.

Thì trong tâm thức của người ta sẽ có những cố gắng, chứ nó không đơn giản. Tại vì sao? Bình thường trong đời sống của mình, phần nhiều chúng ta hành xử theo dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thôi, theo cảm giác, cảm xúc thôi. Rồi đến khi ra đi như vậy, cũng vẫn là sự quấy rối của dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thôi.

Chứ nó đâu có đơn thuần mà để chúng ta nằm im lìm từ già cỗi đời rồi thôi, cho tôi mũi thuốc ra đi đâu. Nó không đơn giản. Tại vì sao? Bên trong không định. Mà ngay cả có định im lìm đi rồi, mà không có tuệ là không thấy được trạng thái định đó là cái gì. Và không quán từ bỏ thì vẫn sanh tử luân hồi. Không dễ chút nào, phải thật sự là chiêm nghiệm vào trong đó.

Cũng như việc nhập thất vậy đó. Chúng ta nghe nói người tu nhập thất ngon lắm hả. Chúng ta ở đây là nhập thất vui vẻ của cư sĩ, nhập thất mà còn sinh hoạt vui. Nhưng thật sự, một người tu xuất gia, người ta nhập thất là vào một nơi, một thất nhỏ, chỉ có một mình.

Chỉ có một mình như vậy, bộ tu ngon lắm hả? Không dễ chút nào. Bắt đầu dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu nó quậy. Mà đối với người trẻ thì thôi, người nào có tập khí về dục thì cái dục nó quậy mạnh. Rồi người không có dục mạnh mà có hữu lậu, thì hữu lậu, cái vọng tưởng, cái dao động tán loạn nó hoạt động dữ dần lên.

Bình thường sống với nhau không thấy hữu lậu nha, không thấy dữ dần, nhưng khi nhập thất một mình rồi mới thấy. Rồi vô minh lậu làm sao? Nhập thất nó muốn ngủ, không muốn ngồi thiền. Chúng ta thấy một người có tâm nguyện tu, nhưng khi nhập thất vẫn không dễ dàng. Thì làm gì nói chuyện ra đi, cho tôi nhắm mắt đi lẹ, cho đi chết. Nếu như vậy giải thoát hết, nó không có đơn giản.

Cô Diệu Thiện: Có những người đang ngồi coi tivi, rồi cái im re luôn, sung sướng quá chừng, không có bệnh hoạn gì hết trơn, có phước quá chừng.

Cô: Chưa hẳn người ta sung sướng, tại vì người ta đi lẹ quá. Khi mà thọ, tưởng, hành phát hiện ra là nó đã chết rồi. Trời ơi, trời ơi, chưa kịp từ giã ai. Con ơi, con ơi, mẹ đây nè, mẹ đây nè. Con ơi, bà đây nè, trước mặt nó mà gọi nó không nghe. Chưa kịp nói cái gì, chưa kịp từ giã cái gì hết trơn hết trọi. Trời ơi, tiền bỏ ở kia chưa kịp nói. Thấy như vậy mình nhìn thấy ngon, chứ chưa hẳn cái tâm thức đó là ngon. Nếu ngon là người đó giải thoát rồi.

Mình nhìn vào, nếu mình đã quen biết những vị đã tu dạng nhập thất rồi, mình mới biết được cái sự khủng khiếp của dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu nó như thế nào. Không dễ.

Phản nhiều những vị tu thiên mà vô thất, nói thật sự, không phải người ta ngồi thiền suốt cả ngày đâu, không phải. Người ta cũng đối diện bản thân. Nhiều khi vô trống lại làm biếng ngồi thiền, thích ngủ à, mà nó hôn trầm. Rồi nhiều khi vô trống ngồi thiền, nó không yên được, nó vọng tưởng. Mà cái hữu lậu nó mạnh, không yên được, nó phân tán nội tâm.

VIỆC HỌC NGŨ UẨN ĐỂ LÀM GÌ ?

Thành ra nó khó kinh khủng khó, chứ không đơn giản. Việc học ngũ uẩn để làm gì, để nhìn thấy được những hoạt động của dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Rồi dần tập nhiếp phục và tẩy sạch chúng.

Để nhìn thấy được trong những hoạt động đó, trong những bức xúc đó của thân tâm, đó chính là cái gì, rồi với thời gian còn sống ở đây là tập nhiếp phục (con chỉ dùng từ “tập” thôi, chứ con đâu có nói nhiếp phục được đâu), mình còn phải tập, phải nghiền răng, phải cắn chặt lưỡi, rồi nhiều khi không nhiếp phục được, nó bộc phát ra, rồi sau đó mình phải hối hận, mình phải tiếp tục tập nhiếp phục như vậy một thời gian.

Ban đầu nó dữ dần giống như một con ngựa hoang vậy, rồi từ từ nó bắt đầu thuần lại một chút. Từ từ, từ từ, huấn luyện ngựa hay

vai chúng ta thấy phải có cả một quá trình, thì sự huấn luyện cái tâm này là cả một quá trình, nó không có dễ.

Để mà đi vào được trong sự tu tập huấn luyện phải nhìn thấy được, cái nhìn thấy đó là trí về ngũ uẩn, tác dụng trí về ngũ uẩn đó. Và sự tu học này đầu tiên hết là làm sao mình nhìn ra được những trạng thái tâm của mình và ngay cái ngũ uẩn thôi à.

Tóm lại, qua bài kinh Vakkali và kinh giáo giới Cấp Cô Độc, chúng ta thấy rằng: đối với người sắp mạng chung thì điều cần nhắc nhở họ chính là “nhắc họ quán xả ly 5 uẩn.” Nhưng nếu muốn một người lúc mạng chung có thể quán xả ly 5 uẩn thì ngay từ bây giờ vị này cần tu tập trí tuệ thấy biết ngũ uẩn và tập từ bỏ ngũ uẩn đôi phần thì tới khi mạng chung, vị này mới có thể quán từ bỏ đối với ngũ uẩn.

Nếu vị này thể nhập vào hàng Thánh đệ tử “4 đôi 8 chúng” thì khi mạng chung, vị này không sợ phải tái sinh vào cõi dữ. Như vậy, việc học hiểu ngũ uẩn là tuyệt đối quan trọng, người con Phật cần ghi nhớ điều này.

Đồng thời, thông qua 2 bài kinh này, chúng ta học được bài học về cách hộ niệm một người con Phật sắp ra đi, như sau:

- Đầu tiên, khi đến thăm người sắp mất, nên hỏi thăm và lắng nghe những bức xúc, trăn trở trong thân tâm của họ.
- Sau đó, nên hỏi thăm họ rằng có gì còn ray rứt, còn hối tiếc, hối hận trong lòng, để cho họ được thổ lộ, được sám hối và

được cho tuôn trào ra những ẩn khuất trong lòng, để cho họ không bị những ray rút dần vặt khi mạng chung, và tránh bị tái sanh tại những cõi giới phiền não, đau khổ do những ray rút, hối hận, hối tiếc này.

Sau đó nhắc nhở họ:

- Từ bỏ 6 căn, 6 trần, 6 thức, 6 xúc, 6 thọ.
- Từ bỏ bốn đại, từ bỏ năm uẩn.
- Từ bỏ các cảnh giới thiên vô sắc giới.
- Từ bỏ thế giới đời này và thế giới đời sau.
- Từ bỏ những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ và được hay biết.
- Và từ bỏ cái biết tất cả những điều này, vì khi tâm còn biết đến những điều này thì những điều này còn ẩn hiện trong tâm, nên tâm bị ám ảnh. Vì vậy, cần từ bỏ cái biết tất cả các pháp trên.

Tâm từ bỏ được hoàn toàn như vậy được gọi là tâm không có tướng, tâm không có ám ảnh, tâm không có phát tín hiệu. Và khi thân hoại mạng chung thì không một ai, ngay cả chư Thiên, Ma, Phạm Thiên, không thể tìm được dấu vết, không thể biết được vết tích của vị này sau khi mạng chung.

Nếu sự tu tập chưa tốt, tuy được nhắc nhở “quán từ bỏ” như vậy, hay tự thân cũng tập quán từ bỏ như vậy, nhưng trạng thái tâm vẫn còn bám víu vào các pháp này ít nhiều gì đó... thì tùy theo

chánh kiến mà vị này đã thể nhập, tùy theo mức độ lậu hoặc còn tồn đọng trong tâm và tùy theo sức mạnh quán từ bỏ của vị này vào lúc mạng chung mà vị này sẽ tiếp tục tái sanh đến những cảnh giới tương ứng.

Nếu vị này đã đi vào trong các Thánh quả, thuộc trong hàng “4 đôi 8 chúng” Thánh đệ tử của đức Phật, thì với sự tái sanh ở cảnh giới mới này, vị này sẽ tiếp tục để tẩy sạch những chấp thủ, những rác bần còn tồn lại trong nội tâm. Vị này không bị đọa vào các cõi dữ như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, đọa xứ.

Cách hộ niệm này áp dụng rất tốt cho người sắp ra đi là người đã và đang tìm hiểu con đường này, đang hướng tâm vào con đường này, những vị có hiểu biết về kinh Nikaya và có lòng tin sâu sắc đối với dòng kinh chánh thống Phật giáo này.

Nếu trường hợp sắp ra đi là người không hiểu biết về kinh Nikaya, xem thường kinh Nikaya, hoặc là người phạm phu không tu tập gì, thì người nhắc nhở hãy nhẹ nhàng, tùy duyên, và có thể hướng dẫn họ thâm niệm một trong các câu sau đây để giúp họ an tịnh thân tâm đôi chút khi ra đi:

Nếu người ra đi, tâm lang thang, lan man, không an tịnh, không có định, thì có thể nhắc nhở họ niệm câu: **“tâm buông xả - tâm dễ chịu.”**

Câu niệm này sẽ giúp cho tâm có chỗ nương tựa vào giờ phút ra đi. Đồng thời, câu này cũng giúp nhắc họ buông xả được chút

nào hay chút ấy, giúp họ không bị những cảm giác bức xúc, khó chịu chi phối và có được chút cảm giác lắng dịu, dễ chịu khi ra đi.

Nếu người ấy thấy mệt nhiều và không còn đọc thắm câu này, thì ta hướng dẫn họ đọc ngắn hơn với câu: **“*buông xả - dễ chịu.*”**

Hoặc sau đó có thể đọc ngắn hơn: **“*xả - dịu.*”**

Lưu ý: nhớ kết hợp các câu này với hơi thở vào và hơi thở ra. Tức là nhắc họ khi hít vào thì niệm câu: **“*buông xả,*”** và khi thở ra thì niệm câu: **“*dễ chịu.*”**

Nếu người ra đi tâm còn chấp trước, nắm giữ điều gì thì nhắc họ thắm niệm câu: **“*Tâm buông bỏ - tâm từ bỏ*”**, nếu mệt thì đọc ngắn hơn “*buông bỏ - từ bỏ*”, hay ngắn hơn nữa **“*Bỏ - bỏ*”**. Hoặc thắm đọc câu **“*tâm buông bỏ - tâm lắng dịu*”**. Hoặc nếu mệt thì đọc ngắn hơn **“*buông bỏ - lắng dịu*”** hoặc ngắn hơn nữa **“*bỏ - dịu*”**.

Nếu người ra đi tâm còn tham ái, quyến luyến thì nhắc họ thắm niệm câu **“*buông hết - xả hết*”**. Hoặc nếu mệt thì đọc ngắn hơn **“*buông - xả*”**.

Nếu người ra đi có sự nóng bức, bức xúc trong lòng thì nhắc họ thắm niệm câu **“*lắng dịu lại - dễ chịu lại*”**. Hoặc câu **“*an tịnh*”**

lại - dễ chịu lại”. Hoặc nếu mệt thì đọc ngắn hơn ***“dịu - dịu”, “yên - dịu”***.

Nếu người ra đi *tâm còn sân hận, oán giận* điều gì thì nhắc họ niệm câu “buông đi - bỏ đi”, nếu mệt hơn thì niệm câu: ***“buông - bỏ”***.

Nếu người ra đi *tâm dao động bất an* thì nhắc họ niệm ***“lắng dịu - dễ chịu”***, nếu mệt thì đọc ngắn hơn ***“dịu - dịu”***.

Nếu người ra đi *tâm sợ hãi, tán loạn* thì nhắc họ niệm câu ***“định lại - dịu lại”***, nếu mệt hơn thì đọc ngắn hơn ***“định - dịu”***

Nếu người ra đi *tâm lơ đãng, mê mê* thì nhắc họ niệm câu ***“tỉnh giác - trong sáng”***, nếu mệt hơn thì niệm ngắn hơn ***“tỉnh - sáng”***.

Dù cho người ra đi là người không có tu tập gì, nhưng khi niệm những câu này, tâm cũng vẫn lắng dịu được đôi phần trong lúc ra đi.

Đó là cách hộ niệm cho người sắp mạng chung nhưng không có duyên với kinh Nikaya. Đối với người con Phật chân chánh, đối với vị có duyên với dòng pháp này, thì ngay từ bây giờ hãy tập phát nguyện và học thuộc lòng bài phát nguyện dưới đây.

Khi nguyện lời phát nguyện này, trước là để định hướng tâm đi vào con đường của Thánh đạo Thánh quả và nhắc nhở tâm luôn nhớ thực hành lời nguyện này, sau là để đến lúc thân hoại mạng chung vẫn nhớ được lời phát nguyện này và tự thâm niệm lời

nguyện này trong lúc ra đi, như vậy, chắc chắn sẽ không thể đọa vào các cảnh giới xấu.

Phát nguyện:

Con chân thành đánh lễ

Phật Thích Ca Mâu Ni

Đời này con xin nguyện

Thấy biết rõ ngũ uẩn

Thấy biết rõ tự thân

Thành tựu Chánh tri kiến

Thể nhập vào Thánh quả

Con nguyện xứng đáng là

Người con Phật chân chánh

Con xin đánh lễ Ngài

Đánh lễ Bạc Chánh giác.

Sau khi đọc phát nguyện xong, thường nhớ tự hỏi mình:

- Ta đã thấy biết rõ Ngũ uẩn chưa ?
- Ta đã thấy biết rõ Tự thân của mình chưa ?
- Ta đã thành tựu Chánh kiến chưa ?
- Nếu chưa thì tập ngay đi!

Sau đó ta tập nhận diện ngũ uẩn.

Sau đây là cách đơn giản nhận diện ngũ uẩn, dành cho người lớn tuổi. Ta tự hỏi rằng:

1. Sắc thân ta đang như thế nào? Bây giờ ta quay lại xem sắc thân ta đang như thế nào. Và tập đây là thân do tứ đại tạo thành, do cha mẹ sanh, được cơm cháo nuôi dưỡng, bản chất của nó là vô thường, biến hoại, đổi khác, hoại diệt, nó không phải là của mình, là mình.

2. Cảm giác trong ta đang như thế nào? Bây giờ xem xét cảm giác trong thân ta như thế nào và cảm giác trong tâm là như thế nào, có gì khó chịu, dễ chịu, bức bối, bức xúc trong người, hay an lạc, hoan hỷ, thoải mái trong thân hoặc trong tâm, hay cảm giác bình thường, thường thường hay một cảm giác trì trệ, nặng nề, hôn ám, ta cần phải nhìn lại các cảm giác và gọi tên chính xác các cảm giác này.

3. Tưởng trong ta đang như thế nào? (hình bóng gì đang có mặt ở trong tâm). Ta tự xem xét tưởng trong ta đang như thế nào, hay những hình bóng gì đang có mặt trong tâm ta, lúc này xem xét lại trong nội tâm mình những tưởng gì hay những hình bóng gì đang ẩn ẩn hiện hiện trong tâm, có thể là hình bóng của hơi thở, hình bóng của các cảm thọ, hoặc hình bóng của những người, vật nào đó hiện khởi trong tâm ta, ta cần nhìn rõ lại các hình bóng, các tưởng này, và luôn biết đó là những pháp vô

thường do duyên sanh. Ta không nên tham đắm, không nên dính mắc đối với nó.

4. Suy nghĩ trong ta đang như thế nào? Ta xem xét về hành, ta tự hỏi suy nghĩ trong ta đang như thế nào, trong ta đang có những dòng suy nghĩ thâm ý gì trong các cảm thọ của tâm. Hành đôi khi là những dòng tâm ý ngấm ngấm vi tế thâm sâu nằm trong nội tâm. Hành không chỉ đơn giản là những dòng suy nghĩ nói thâm thô ở trong tâm, mà còn là những dòng thâm ý ngấm ngấm nằm trong tâm, nằm trong các cảm thọ của tâm. Vì vậy ta cần xem xét kỹ lại các thâm ý này hay các ý hành này, hay các suy nghĩ âm thầm trong nội tâm. Sau khi thấy biết các dòng suy nghĩ, các thâm ý ngấm ngấm, ta biết rằng nó là pháp duyên sanh, là vô thường và cũng không phải của mình, đừng để nó tiếp tục hoạt động dẫn dắt ta vào trong tham, sân, si.

5. Thức trong ta đang như thế nào? Nhận diện 6 thức. Ta tiếp tục quán sát tự thân xem thức trong ta đang như thế nào, tức là ta tập nhận diện 6 thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Xem lại các thức trong ta đang như thế nào, mà ta biết rằng 6 thức này hay 6 sự rõ biết, sự hay biết hay 6 cái biết này là những pháp do duyên sanh và bản chất của nó cũng là vô thường và hoại diệt, ta không nên chấp trước chúng, và không nên xem chúng là mình.

Sau khi nhận diện ngũ uẩn, ta tiếp tục thực hành quán từ bỏ, ta thâm nhìn vào sắc, thọ, tưởng, hành, thức trong tự thân và thâm quán như sau:

- Thân là duyên sanh...thọ, tưởng, hành, thức cũng là duyên sanh.
- Thân là vô thường...thọ, tưởng, hành, thức cũng là vô thường.
- Thân là phiền não...thọ, tưởng, hành, thức cũng là phiền não.
- Thân là không là mình...thọ, tưởng, hành, thức cũng không là mình.
- Thân là từ bỏ...thọ, tưởng, hành, thức cũng xin từ bỏ.
- Từ bỏ từ bỏ - lắng dịu lắng dịu.
- Từ bỏ từ bỏ - tịch dịu tịch dịu.

Mạng chung là giây phút tê tái nhất của các chúng sanh, khi phải từ bỏ hết tất cả những gì thân thương đã gắn bó với mình trong mấy chục năm qua. Nhưng đã có sanh thì sẽ có diệt, đó là sự đau lòng của cuộc sống này, đó là thật sự của cuộc sống này, đó là sự không chế của cuộc sống này, là sự áp bức của cuộc sống này. Vì nhìn thấy cảnh đau lòng bị sanh tử không chế và vì không chịu đựng nổi những cảm xúc thống khổ này mà Thái tử Tất Đạt Đa đã quyết định từ bỏ ngai vàng, vợ đẹp, con thơ để xuất gia tìm con đường giải quyết, giải tỏa, giải phóng, giải thoát khỏi tất cả những nỗi thống khổ áp bức của sanh tử.