

## LẠC QUAN TRƯỚC DÒNG SINH - TỬ





*Sinh lão - bệnh - tử là một quy luật hướng cho con người biết trân quý cuộc sống, biết yêu thương mình và yêu thương những sinh mệnh khác, biết dùng thời gian quý báu này để gieo trồng, tưới tắm những thiện lành bởi cuộc sống là hữu hạn.*

Phật tử **Võ Đào Phương Trâm**  
Pháp danh **An Tường Anh**

Con người thường sợ cái chết nên làm mọi cách để níu kéo sự sống, níu kéo bằng tiền bạc, bằng thuốc men, thức ăn, bằng các hoạt động thể chất. Việc giữ gìn, duy trì sự sống là một điều cơ bản mà bất cứ ai sống trên đời này cũng phải làm để mong mình sống lâu, sống thọ chứ không ai mong mình chết sớm, hay nói đúng hơn là ai cũng sợ cái chết bởi không có một loài động vật có máu huyết nào lại không sợ chết, nhưng sợ chết, không muốn chết thì con người vẫn không thể thoát được cái chết, cho nên thay vì sợ hãi thì chúng ta hãy tập đối diện với quy luật sinh tử như thế nào để vừa giữ được tinh thần lạc quan, vừa duy trì được sự sống của mình một cách trọn vẹn nhất.

Sự sống của chúng sinh vốn được xem là điều tối quan trọng, trong đó không loại trừ sự sống của loài người nên mọi phát minh, sáng chế ở bất kỳ lĩnh vực nào cũng đều nhằm mục đích phục vụ, đáp ứng cho nhu cầu sống của con người là chính, nhu cầu về mặt sức khỏe, tinh thần, thể chất, trí tuệ...và con người luôn mong muốn được tiếp nhận những thành quả đó thật tối ưu để phát triển toàn diện.

Bên cạnh những yếu tố dinh dưỡng, thuốc men để duy trì, chữa trị và bảo vệ sức khỏe thì yếu tố tác động về mặt tinh thần cũng góp phần vô cùng quan trọng đối với tuổi thọ của mỗi người. Trong đó, yếu tố tín ngưỡng, tâm linh cũng được xem là một phần không thể thiếu, chúng ta từng thấy những bài viết chia sẻ về luật nhân quả, về ý niệm buông xả, thuyết vô ngã,...chúng ta đến Chùa, đọc Kinh cầu mong những điều thiện lành nhất cho bản thân, gia đình và chúng sinh, tất cả những yếu tố đó chung quy lại cũng là giúp chúng ta có một đời sống bình yên, an lạc.



Thỉnh thoảng, chúng ta thấy có những bài viết, những quyển sách vẽ ra cho chúng ta cách tính số ngày mình được sống, họ tính rất tỉ mỉ số năm, số tháng rồi sau đó trừ dần với mục đích giúp chúng ta quý trọng sự sống của mình và tranh thủ thời gian còn lại để làm những điều tốt đẹp xung quanh, nhưng thay vì ngồi đếm thụt lùi từng ngày mình còn sống để rồi nuôi dưỡng sự sợ hãi, bất an, cuối cùng cũng là con đường dẫn đến địa ngục, suy cho cùng, việc thống kê tuổi thọ con người cũng không thể giúp chúng ta biết một cách chính xác về thời gian sống bởi sự sống và cái chết là điều không thể đoán trước, có người hôm nay sống, ngày mai chết, ngoài bệnh tật thì những tai nạn bất ngờ cũng cướp đi sinh mạng chúng sinh trong tích tắc, như lời đức Phật khai thị "đời người chỉ bằng một hơi thở" nên thay vì bám víu theo những quyển sách, những bài viết đó, thay vì ngồi tính toán số ngày mình sắp đến địa ngục thì chúng ta hãy "trân quý cuộc sống ngay trong giây phút hiện tại".

Sợ chết cũng không giúp con người được trường tồn, hàng nghìn năm trước, các vị vua chúa đã từng lùng sục những loại dược thảo quý hiếm để mong muốn trường sinh nhưng đến nay

vẫn không ai thoát khỏi vòng sinh tử.

Không sợ hãi cái chết, xem đó như một điều vô thường, coi nhân sinh như một cuộc dạo chơi, coi trần gian như cõi tạm và xác thân mình là người ở trọ thì sẽ chuyển hoá được nỗi sợ hãi sang tâm trạng nhẹ nhàng. Thế nhưng bình thản trước cái chết không đồng nghĩa với việc tự hủy hoại mạng sống của mình trái với quy luật sinh lão bệnh tử.

Khi đến với đạo Phật, chúng ta vẫn được nghe những lời khuyên buông xả thân tâm nhưng buông xả khác với buông xuôi, phó mặc, chúng ta buông xả những tiêu cực để có được đời sống tích cực bởi một tinh thần an lạc cũng góp phần mang lại sức khoẻ cho con người, như chúng ta từng thấy, nhiều người bệnh nặng, bệnh viện trả về nhưng người bệnh không buông xuôi, không phó mặc, không hủy hoại thân mạng, người ta vẫn trân quý sự sống từng giây, từng phút bằng tâm lý "còn sống ngày nào thì vui ngày đó", nhiều người đọc Kinh niệm Phật, giữ tinh thần thanh thản, vượt qua nỗi sợ hãi cái chết, làm phước giúp đời, nhờ vậy mà nhiều người đã khỏe mạnh, mặc dù không phải khỏe mạnh rồi là thoát được tử thần nhưng cố gắng được ngày nào, chúng ta vẫn phải chiến đấu duy trì sự sống ngày đó, mỗi lần bước qua cửa tử là mỗi lần chúng ta nguyện sống thiện lành hơn, khi hiểu cuộc đời là vô thường, con người càng biết quý trọng sự sống và biết làm những điều tốt đẹp. Nếu càng đau khổ, càng hoảng sợ sẽ càng dẫn đến bi quan, khiến tinh thần trở nên suy sụp, kiệt quệ và bệnh càng khó chữa.

Từ đó, chúng ta thấy rằng thương quý thân mạng không có nghĩa là sợ hãi cái chết và nhẹ nhàng trước dòng sinh tử không có nghĩa là coi rẻ mạng sống bản thân. Đón nhận dòng sinh tử trong tâm trạng an nhiên không phải là sẵn sàng buông bỏ sự sống một cách bi quan, tiêu cực, song song đó, quý trọng thân mạng không có nghĩa là dùng mọi thủ đoạn, bất chấp mọi việc ác để mỗi mình được sống như thuật dùng bùa chú, trấn yểm, mê tín dị đoan của một số người u mê, tà đạo. Khi biết vận dụng “yêu thương cuộc sống và bình thản trước sự ra đi” thì điều này sẽ trở thành mối tương sinh hỗ trợ cho nhau để con người có một đời sống vừa an lạc vừa khỏe mạnh.

Chết không hẳn là chấm dứt tất cả, hầu hết các Tôn giáo đều đề cập đến sự luân hồi, Luân hồi, tiếng Phạn là Samsàra, là sự xoay chuyển, sự lên xuống, sự tiếp diễn liên tục của những kiếp sống. Sự xoay chuyển liên tục này thường được biểu hiện bằng bánh xe (cakka) và được gọi là bánh xe luân hồi (samsaracakka), vì có luân hồi nên mới có thuyết nhân - quả từ tiền kiếp.

Cái chết luôn bị xem là điều kinh khủng nhất đối với chúng sinh nhưng điều gì sẽ xảy khi con người trở nên bất tử và sống trong hàng nghìn, hàng vạn năm không bao giờ chết? Nếu có một đấng tối cao nào đó ban lời nguyện: “Con người sẽ bất tử nếu được ăn uống đầy đủ, không bị đói khát, bệnh tật” thì điều đó có tốt không? Khi đó con người sẽ giết hại nhau để tư lợi cho thật giàu có, tranh giành nhau miếng ăn để không đói khát bệnh tật, ai cũng mong được trường sinh để rồi bất chấp đạo đức mà giẫm đạp lên nhau, khi đã đầy đủ rồi, con người sẽ mặc sức gây tội ác vì không còn sợ phải chết, nếu một xã hội mà con người tồn tại trong quy luật “sinh-diệt” không nương tay như vậy để bảo toàn mạng sống liệu có hạnh phúc hay không?



Qua giả dụ trên để chúng ta nhận ra rằng sinh - lão - bệnh - tử nghe có vẻ đáng sợ nhưng lại là một quy luật phù hợp để con người trải qua một kiếp sống vừa đủ bởi con người có thể sắp đặt mọi thứ nhưng không thể sắp đặt cái chết, chính vì vậy, “chết” cũng được xem là cái vòng kìm hãm để con người bớt đi tâm ác bởi nếu làm ác mà đột ngột chết đi, không kịp ăn năn sám hối thì sẽ phải gánh nghiệp ở kiếp sau; gia đình, con cái sẽ nhận hậu quả khôn lường, từ đó, sinh - lão - bệnh - tử được xem là chiếc chìa khóa giúp con người biết sống một cách nhân từ, không quá tham đắm vào tiền bạc, hư danh, không vì miếng ăn của mình mà giết hại đến muôn loài khác bởi có tranh giành chiếm đoạt bao nhiêu, có ăn ngon mặc đẹp bao nhiêu cũng không thể nào bất tử, cũng không thể tránh khỏi cái chết.

Sinh lão - bệnh - tử là một quy luật hướng cho con người biết trân quý cuộc sống, biết yêu thương mình và yêu thương những sinh mệnh khác, biết dùng thời gian quý báu này để gieo trồng, tưới tắm những thiện lành bởi cuộc sống là hữu hạn. Quy luật sinh tử cũng giúp con người từ bỏ những tham lam, ích kỷ, từ bỏ mưu toan, sân hận vì ai rồi cũng phải rời bỏ cõi tạm này, trở về cát bụi với hai bàn tay trắng mà thôi.

“Có những cái chết nặng tựa Thái Sơn, có cái chết nhẹ tựa lông hồng”, đó là câu nói biểu hiện quan niệm sống chết rạch ròi, hiểu được sứ mệnh của mình trong cõi trần gian và nếu chúng ta chịu chấp nhận rằng “Hồng trần là cõi tạm” thì chúng ta sẽ không bất an, không tham đắm quá nhiều. Thương quý sự sống và nhẹ nhàng trước cái chết theo quy luật tự nhiên cũng là cách sống hướng đến sự giải thoát cho mình khỏi những hoang mang, sợ hãi trong cuộc sinh tử vô thường.

Phật tử **Võ Đào Phương Trâm**

Pháp danh **An Tường Anh**