**Ven. Dr K. Sri Dhammananda**

Chết có thật đáng sợ không?

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động  
  
*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)  
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[LỜI GIỚI THIỆU](" \l "bm2)

[LỜI NGƯỜI DỊCH](" \l "bm3)

[TIỂU SỬ ĐẠI LÃO HOÀ THƯỢNG TIẾN SĨ K. SRI DHAMMANANDA –](" \l "bm4)

[PHẦN I](" \l "bm5)

[PHẦN II](" \l "bm6)

[KẾT LUẬN](" \l "bm7)

**Ven. Dr K. Sri Dhammananda**

Chết có thật đáng sợ không?

**LỜI GIỚI THIỆU**

(Life is uncertain, Death is certain)  
Dịch giả: Thích Tâm Quang

Nếu quý vị vượt qua sự sợ hãi thì có thể vượt qua tất cả. Nếu quý vị không sợ chết thì sẽ đối diện với cái chết một cách bình tỉnh. Cuốn sách, “Chết có thật đáng sợ không?” của Hoà thượng Tiến sĩ K. Sri Dhammananda do Thầy Thích Tâm Quang chuyển ngữ với lời văn trong sáng, nhẹ nhàng, giản dị, dễ hiểu và thu hút người đọc từ trang đầu đến trang cuối, sẽ đem lại cho quý đọc giả những điều cần biết khi từ giả cõi đời này.  
  
Quyển sách nhỏ này sẽ dẫn dắt người đọc đi một hành trình thật xa từ sự sống để chuẩn bị cho sự chết, nhẹ nhàng, bình tỉnh, không than van, không khóc lóc. Chúng ta đến cuộc đời này một cách hồn nhiên thì phải đối diện với sự thật của cuộc đời, rồi cũng sẽ lần lượt tới phiên mình. Biết về sự chết không phải để bi quan, nhưng để chúng ta làm điều thiện, tránh điều ác bởi vì sau khi chết chúng ta chỉ mang theo hành vi thiện ác mà chúng ta đã làm.  
  
Chết không phải là hết mà chỉ là sự thay đổi; vậy thì tại sao chúng ta lại sợ chết? Chắc chắn quyển sách này sẽ đem lại cho quý đọc giả một chút suy tư. Thần chết không từ chối một ai, không phân biệt tuổi tác, nam hay nữ, vậy thì tại sao chúng ta không chuẩn bị cuộc hành trình ra đi vĩnh viễn ngay từ bây giờ ?  
  
Đọc “Chết có thật đáng sợ không?” và chuyển quyển sách này đến những người thân của chúng ta để cùng đọc, để cùng có thái độ bình thản lúc ra đi không sợ hãi, không lo âu, và người ở lại không đau đớn vì chết là sự hiển nhiên không ai tránh khỏi.  
  
Chúng tôi chân thành cầu nguyện Chư Phật mười phương gia hộ cho Thầy Thích Tâm Quang mọi điều tốt đẹp, sức khoẻ đầy đủ để tiếp tục sứ mạng hoằng pháp lợi sanh và hy vọng cuốn sách nhỏ này sẽ được hưởng ứng nồng nhiệt của các Phật tử khắp nơi trên thế giới.  
  
Mùa Xuân Đinh Sửu 1997  
Kiều Mỹ Duyên

**Ven. Dr K. Sri Dhammananda**

Chết có thật đáng sợ không?

**LỜI NGƯỜI DỊCH**

(Life is uncertain, Death is certain)  
Dịch giả: Thích Tâm Quang

Cái chết có thật đáng sợ không ? Thông thường con người chúng ta, ai cũng sợ chết. Nhưng thực ra cái chết không đáng sợ như chúng ta tưởng. Cuốn sách nhỏ này do Hoà thượng Tiến sĩ K. Sri Dhammananda viết ra, và là một quyển sách có giá trị, đáp ứng được những câu hỏi như chết đi về đâu và chết rồi đã hết khổ chưa, muốn tránh khỏi sợ hãi cái chết, chúng ta phải làm gì, vân…vân…  
Ngoài phần nói về cái chết, phần hai của cuốn sách, Hoà thượng Dhammananda hướng dẫn người Phật tử chúng ta phải làm gì trong những trường hợp vui như sanh con, cưới hỏi, và những trường hợp buồn như đau yếu và tang lễ. Vì người Phật tử chúng ta còn cố chấp, còn giữ nhiều tập tục truyền thống trái với giáo lý của đức Phật và làm cho các tôn giáo khác hiểu lầm, cho nên những nhận xét cùng với những phương pháp rất thực tiễn, và cần thiết được nêu lên ở đây giúp chúng ta củng cố nền móng của Phật giáo và tránh được sự ngộ nhận.  
Nhận thấy cuốn sách mang nhiều lợi ích thiết thực, tuy tự biết khả năng yếu kém, nhưng với tấm lòng nhiệt thành, chúng tôi cố gắng dịch ra Việt ngữ, hy vọng đóng góp một phần nhỏ nhoi trong kho tàng Văn Hoá Phật Giáo Việt Nam.  
Chúng tôi xin chân thành cảm tạ Chư tôn đức đã khích lệ, góp nhiều ý kiến bổ ích. Đặc biệt các đạo hữu Viên Minh Phạm Đình Khoát, Minh Giác Nguyễn Học Tài, Thiện Bửu, Trần Quốc Cường, Quảng Lâm Châu Ngọc Tòng, Thanh Hoàng Huỳnh, Thu Trang, Quách Danh-Nguyễn thị Tuý Sương, Qúach thị Thuỳ Lin, Quách Nhứt Trí, Lý thị Đài, Nguyễn thị Thuý Phượng, Nguyễn Bảo Châu, Nguyễn Bảo Quốc, Diệu Chơn Lương thị Mai, Nguyễn thị Mai Hương, Nguyễn thị Mai Trang, Nguyễn Hữu Tuấn, Nguyễn thị Mai Trinh, Nguyễn thị Thuý, Nguyễn Mạnh Cương, Nguyễn Cung thị Hỷ, Nguyễn Hữu Nhung, hoạ sĩ Vũ Hối và Nữ sĩ Kiều Mỹ Duyên đã góp phần công đức trong việc ấn hành dịch phẩm này.  
Chúng tôi hồi hướng công đức hoằng pháp này lên ngôi Tam Bảo và cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo thuỳ từ gia hộ quý vị cùng bửu quyến thân tâm thường an lạc và hạnh phúc.  
Sau cùng chúng tôi kính mong Chư tôn Thiền đức, các bậc thức giả cao minh, các bậc thiện trí thức, các bạn đạo ân nhân hoan hỉ bổ chỉnh những sai lầm, thiếu sót để cuốn sách được hoàn chỉnh hơn trong kỳ tái bản.  
Ngày 9, tháng 3, năm 1997.  
Tỳ Kheo Thích Tâm Quang

**Ven. Dr K. Sri Dhammananda**

Chết có thật đáng sợ không?

**TIỂU SỬ ĐẠI LÃO HOÀ THƯỢNG TIẾN SĨ K. SRI DHAMMANANDA –**

(Life is uncertain, Death is certain)  
Dịch giả: Thích Tâm Quang

Đại lão Hoà thượng Tiến sĩ K. Sri Dhammananda, Trưởng lão Tăng già Mã Lai Á phục vụ Phật giáo Mã Lai trên 42 năm trong các chức vụ như một vị lãnh đạo tinh thần, một học giả, một cố vấn, và một thiện hữu. Ngài sanh ngày 18, tháng 3, năm 1919 tại làng Kirinde, tỉnh Matara, phía nam Tích lan (Sri Lanka).  
Ngài khởi đầu việc học hành theo nền giáo dục thế tục. Khi ngài được 7 tuổi và tuy còn nhỏ, ngài đã phát triển mối quan tâm đặc biệt đến Phật giáo. Được sự giúp đỡ của một người cậu, là Sư trưởng tại ngôi chùa địa phương và người mẹ tận tâm của ngài. Ngài thọ Sa-di giới vào năm 12 tuổi. Ngài được đặt pháp danh là “Dhammananda” có nghĩa là “Người chứng nghiệm hạnh phúc qua Phật pháp.”  
Sau mười năm tu học chuyên về giáo lý Phật giáo, năm 26 tuổi, ngài tốt nghiệp văn bằng Ngôn Ngữ Học, Triết Lý, và Quy Tắc Pali Viện Đại Học Vidyalankara Pirivena. Ngài tốt nghiệp Cao Học Triết Lý Ấn độ năm 1949 tại Viện Đại Học Beneres. Sau khi phục vụ 3 năm tại Sri Lanka, ngài được tuyển chọn đi hoằng pháp tại Mã Lai.  
Vào các thập niên 50 và 60, Phật giáo bị giới trí thức Trung hoa tại Mã Lai coi rẻ và nghĩ rằng đạo Phật chỉ là mê tín dị đoan. Qua Hội Truyền Bá Giáo Lý Phật Đà, ngài đã phát hành các tài liệu, các loại sách về mọi phương diện của Phật giáo và kết quả là một số đông đã nhận thức được giáo lý chân chính của đức Phật. Ngài đã phát hành các cuốn sách rất phổ thông như “Người Phật tử tin gì?”, “Làm thế nào để sống khỏi sợ hãi và lo lắng?”, “Hạnh phúc lứa đôi”, “Nhân loại tiến về đâu?”, và “Thiền định – Con đường duy nhất.”  
Tuy không phải là một nhà truyền giáo hùng biện, nhưng ngài đã thành công về việc cảm hoá tư tưởng của cả giới thanh niên lẫn trí thức, với một lối trình bày giáo pháp của đức Phật một cách rõ ràng, đơn giản và khoa học. Ngài nhận được Văn bằng Tiến sĩ Danh dự của nhiều đại học trên thế giới và cũng được ân thưởng tước vị Johan Setia Mahkota bởi Hoàng đế Mã Lai. Ngài cũng có, như đức Phật mô tả, bẩy đức hạnh cao quý của một đại nhân trong Kinh Sakha Sutta (A.N. 4:31) : Ngài là người đáng yêu, đáng kính trọng, học thức, là một cố vấn, một người nhẫn nại chịu nghe, thâm trầm trong đàm luận, và không bao giờ cổ xuý một cách vô căn cứ.  
Benny Liow Woon Khin

**Ven. Dr K. Sri Dhammananda**

Chết có thật đáng sợ không?

**PHẦN I**

(Life is uncertain, Death is certain)  
Dịch giả: Thích Tâm Quang  
  
CÁI CHẾT CÓ THẬT ĐÁNG SỢ KHÔNG?

Mạng sống mong manh – Cái chết là điều chắc chắn  
Đó là câu châm ngôn nổi tiếng trong đạo Phật. Biết rõ cái chết là điều chắc chắn và là một hiện tượng tự nhiên mà mọi người phải đương đầu, chúng ta không nên sợ chết. Theo bản năng, tất cả chúng ta đều sợ chết vì chúng ta không biết làm sao để tránh khỏi nó. Chúng ta thích bám víu vào đời sống, vào thân xác của chúng ta, vì vậy trở nên đầy tham dục và luyến ái.  
Một đứa nhỏ ra đời đem niềm vui và hạnh phúc cho những người thân yêu. Dù người mẹ đau đớn cùng cực lúc sanh nhưng vẫn vui mừng và thích thú ngắm nhìn đứa con mới sanh. Người mẹ cảm thấy được đền bù xứng đáng sau nhiều khó khăn đau đớn. Tuy nhiên, đứa trẻ lọt lòng ra đã khóc hình như nó muốn nói là nó cũng phải chịu đau khổ của kiếp người. Đứa trẻ trở thành một thiếu niên rồi trưởng thành, tạo các loại hành vi tốt và xấu. Rồi nó trở nên già nua, và cuối cùng từ giã cõi đời này, bỏ lại bạn bè, và thân quyến đau buồn : Đó là bản chất cuộc sống của một con người. Con người cố gắng tránh khỏi nanh vuốt của tử thần, nhưng không một ai có thể thoát khỏi. Đến lúc gần chết, đầu óc liên tưởng đến cái tích luỹ, và lo sợ quá đáng về những đứa con thân yêu của mình. Cuối cùng, nhưng không kém phần quan trọng, con người lo lắng quá sức về thân xác quý báu của mình; mặc dù với sự chăm sóc chu đáo và cẩn trọng nhưng nay đã suy nhược, kiệt quệ và tan rã. Thật đau đớn khi phải xa lìa thân xác. Không thể chịu đựng được thế, nhưng không tránh nổi. Đó là tâm trạng của mọi người khi từ giã cõi đời này, với than van rên rĩ. Sự đau đớn về cái chết thật là khủng khiếp, đó là thái độ của kẻ do ngu muội mà ra.  
SỢ CHẾT  
Con người lo âu không phải vì ngoại cảnh mà vì hy vọng và tưởng tượng về đời sống tương lai của mình. Cái chết, chẳng hạn, tự nó không khủng khiếp và khiếp sợ hay kinh hãi, chỉ do tâm trí của chúng ta tưởng tượng mà ra. Chúng ta thường không đủ can đảm để đối đầu với ý tưởng về cái chết. Với những kẻ không dám đối đầu với thực tế, khổ đau thật sự khủng khiếp và không thể chấp nhận được. Nhưng nếu chúng ta biết đương đầu với sự thật, nó sẽ làm dịu bớt hay loại trừ cái khủng khiếp của sự sợ hãi. Đời sống ví như một viên đạn lao tới mục tiêu, tức cái chết. Hiểu như vậy, chúng ta phải can đảm trực diện với hiện tượng tự nhiên này. Muốn được tự do trong đời sống, chúng ta phải không sợ chết. Sợ hãi chỉ đến với những kẻ không hiểu quy luật thiên nhiên. “Dù ở đâu đi nữa, nếu sợ hãi có phát xuất, thì nó chỉ phát xuất nơi người mất trí, điên khùng và không bao giờ phát xuất nơi người khôn ngoan.” Đó là lời đức Phật dạy trong Kinh Anguttara Nikaya. Sợ hãi chỉ là trạng thái của tâm thần. Khoa học cho ta thấy quá trình của một cái chết ra sao? Cái chết chỉ là sự hao mòn sinh lý của cơ thể con người. Chúng ta đừng sợ hãi và tưởng tượng hay tiên đoán về những sự khủng khiếp không bao giờ đến để tìm cách chống lại. Một thầy thuốc nổi tiếng, Sir William Osler nói như sau : “Theo kinh nghiệm hành nghề của tôi, tôi thấy hầu hết những người chết không đau đớn và sợ hãi.”  
Một nữ y tá lão thành nói : “Hình như thảm kịch lớn nhất đối với tôi là mọi người suốt đời bị nỗi sợ chết ám ảnh. Khi cái chết đến, ta thấy rằng nó cũng tự nhiên như bản chất cuộc sống. Theo kinh nghiệm của tôi, tôi chỉ thấy có một người có vẻ sợ hãi - một phụ nữ đã làm một điều dữ cho người chị nay đã quá trễ để hối cải.”  
“Một điều lạ lùng và đẹp đẽ sẽ đến, dù là đàn ông hay đàn bà khi họ đã đi hết con đường. Tất cả sợ hãi, khiếp đảm đều biến mất. Tôi thường ngắm thấy tia sáng bình minh hạnh phúc trong ánh mắt của họ khi họ nhận thức điều đó đúng. Đó là tất cả ân huệ của Tạo hoá.”  
Vì tham sống nên sự sợ chết được hình thành một cách thiếu tự nhiên. Nó tạo sự lo âu trong đời sống. Vì vậy, con người sẽ không bao giờ dám mạo hiểm làm điều gì cho dù đó là lẻ phải. Họ sống trong sợ hãi, lo lắng về bệnh tật, và các tai nạn có thể xảy ra cướp mất mạng sống quý giá của mình. Nhận thức chết là điều không thể tránh khỏi, kẻ yêu đời sống trần thế sẽ đắm mình trong nhiệt thành để cầu nguyện với niềm hy vọng linh hồn sẽ được lên thiên đàng. Không một ai có hạnh phúc giữa cơn lốc của sợ hãi và hy vọng như vậy. Đúng là khó có thể coi thường hoặc không lưu ý đến những bộc phát tự nhiên của bản năng để tự bảo vệ. Tuy nhiên có một phương pháp để vượt qua sự sợ hãi. Hãy quên đi quan niệm về cái “tôi”, hãy đem tình thương vị kỷ hướng ra ngoài, có nghĩa là làm lợi ích cho nhân loại và tỏ tình thương với người khác. Bất cứ ai ghi nhớ rằng một ngày nào đó mình sẽ chết và cái chết là điều không tránh khỏi, người đó sẽ hăng hái chu toàn nhiệm vụ   
với đồng loại trước khi chết; làm được như vậy thì mọi người chắc chắn sẽ chiêm ngưỡng, kính phục. Say mê phục vụ người khác, chẳng bao lâu chính bạn sẽ thoát khỏi cái tự kỷ luyến ái nặng nề, mơ ước, kiêu căng, tự phụ, và tự tôn.  
BỆNH VÀ CHẾT  
Bệnh và chết là việc xảy ra tự nhiên trong đời sống của chúng ta, và chúng ta phải chấp nhận điều đó với sự hiểu biết. Theo thuyết tâm lý hiện đại, nguyên nhân căng thẳng tinh thần là do việc không dám đương đầu và chấp nhận sự thật ở đời. Nếu không vượt qua hay khắc phục được, sự căng thẳng đó sẽ gây nên bệnh tật. Trong khi bệnh hoạn mà quá lo lắng hay thất vọng chỉ làm cho bệnh tăng lên. Đối với những người có tâm hồn và hành động trong sạch, chết chẳng có gì đáng sợ. Mạng sống của chúng ta gồm có tâm trí và thể xác hợp thành, và vì vậy tâm trí và thể xác không chết riêng. Nghiệp báo do những hành động xấu của chúng ta đã gây nên trong đời trước theo chúng ta vào lúc tái sanh, khiến chúng ta phải chịu những khổ đau trong đời này. Những khổ đau đó có thể tránh khỏi nếu chúng ta cố gắng tạo công đức, sống một cuộc đời đạo hạnh, và có những hành động tốt bất cứ ở đâu hay bất cứ lúc nào. Làm như vậy, chúng ta có thể đương đầu với cái chết một cách can đảm và thực tế. Theo lời Phật dạy, chúng ta không nên tin tưởng vào một vị “cứu tinh” nào có thể lãnh gánh nặng, và cứu vớt chúng ta khỏi hậu quả do những hành động sai lầm của chúng ta. Chúng ta luôn luôn nhớ tới lời khuyên của đức Phật : “Hãy tin vào mình để tự cứu, hãy gắng sức và chuyên cần.” Người Phật tử không sầu thảm và bi thương trước cái chết của thân nhân và bạn bè. Không có cái gì có thể ngăn cản được bánh xe nhân quả. Khi một người chết, nghiệp do họ tạo nên sẽ theo họ đến cuộc đời mới. Kẻ quen, người thân, bạn bè và thân quyến chỉ có thể tiễn đưa người chết đến huyệt mà thôi, trong khi người chết mang theo những hành động tốt hay xấu của chính mình. Những người còn sống nên chịu đựng sự mất mát trong bình tĩnh và hiểu biết. Chết là một tiến trình không thể tránh khỏi ở thế gian này. Đó là một điều chắc chắn trong vũ trụ này. Cánh rừng có thể trở thành đô thị và đô thị có thể thành bãi cát. Núi có thể biến thành hồ. Sự biến dạng có thể xảy ra ở khắp nơi, duy chỉ có cái chết là điều không đổi. Tất cả mọi thứ chỉ là tạm bợ. Chúng ta có cha ông, và cha ông của chúng ta cũng có cha ông, nhưng bây giờ họ ở đâu ? Tất cả đều đã quá vãng.  
Đừng nghe kẻ nguỵ biện cho rằng chúng tôi đang trình bày một quan niệm yếm thế bi quan. Đó là quan điểm thực tế nhất của chủ nghĩa hiện thực. Tại sao chúng ta lại không thực tế mà mù quáng trước những sự kiện thực tế đó? Có phải cái chết thiêu đốt mọi thứ ? Đúng vậy! Nhưng đừng quên điều này : Cái chết khiến mọi người hiểu rõ số phận của mình dù là cao sang đến đâu, hay kỹ thuật và y khoa có tiến bộ đến đâu đi chăng nữa, cái chết vẫn như nhau; hoặc ở trong quan tài hay trở thành một nắm tro tàn. Sống và chết là một quá trình liên tục cho đến khi chúng ta trở nên toàn hảo.  
DANH THƠM CÒN MÃI  
Đức Phật dạy : “Thân xác của con người tuy thành tro bụi, nhưng danh tiếng của họ vẫn còn.” Ảnh hưởng của kiếp trước đôi khi rất sâu và mạnh hơn ảnh hưởng của thân xác đang sống với một số khả năng hạn hẹp. Đôi khi chúng ta cảm nghĩ và hành động theo tư tưởng của những người mà xác thân đã thành tro bụi. Tư tưởng đó rất quan trọng trong mỗi hành động của chúng ta. Mỗi người sống là một phần thân xác của tổ tiên đã khuất. Trong ý nghĩ này, chúng ta có thể cho rằng những bậc anh hùng thời đại, những triết gia vĩ đại, các hiền triết, những thi nhân và nhạc sĩ của mỗi dân tộc đang sống với chúng ta. Vì chúng ta liên hệ đến những liệt sĩ và những nhà tư tưởng trong quá khứ, chúng ta có thể chia sẻ những tư tưởng khôn ngoan, những lý tưởng cao quý, và cả đến âm nhạc bất diệt qua nhiều thời đại. Dù rằng thân xác đã chết, nhưng ảnh hưởng của họ vẫn còn. Xác thân chẳng là gì cả, nó chỉ là sự tổng hợp trừu tượng, một hỗn hợp luôn luôn thay đổi của các thành phần hoá học. Con người phải hiểu rằng đời sống của mình như một giọt nước trong một con sông đang chảy, và nên vui vẻ đóng góp một phần của mình cho dòng sông cuộc sống.  
Không hiểu rõ bản chất của đời sống, con người sẽ bị chìm đắm trong vũng bùn ngu muội của thế gian và rên rĩ khóc than. Nhưng khi hiểu được thực chất của mình, con người sẽ từ bỏ tất cả những cái tạm bợ và tìm trạng thái vĩnh cữu. Trước khi đến trạng thái vĩnh cữu, con người phải đương đầu với cái chết này đến cái chết khác. Vì cái chết không nghĩa lý gì, con người không nên ngăn chận sự tiếp diễn không ngừng của vòng sanh tử.  
Theo đạo Phật, không có kiếp sống đầu và kiếp sống cuối cùng của chúng ta trên thế gian này. Nếu bạn làm điều thiện với lòng tin tưởng, bạn sẽ có một kiếp sau tốt đẹp hơn. Mặt khác, nếu bạn cảm thấy bạn không muốn tái sanh mãi mãi, và muốn đi đến cứu cánh cuối cùng, bạn phải cố gắng phát triển tâm trí, loại bỏ mọi tham dục và tinh thần ô trược.  
TRIẾT LÝ ĐẠO PHẬT  
Một vị thánh cao thượng đã đạt đến mức hoàn hảo không khóc than khi những người thân và những người gần gũi qua đời, vì ngài đã hoàn toàn quét sạch hết mọi cảm xúc. Ngài Anuruddha, một vị A-la-hán (Arahat), không khóc than khi đức Phật qua đời. Tuy nhiên, ngài Ananda, lúc đó chỉ là một vị Tu-đà-hoàn (Sotapanna) mới đạt quả vị thứ nhất trong các bậc thánh, đã không kìm giữ được khóc than. Các tỳ kheo than khóc phải nhớ quan điểm của đức Phật về những hoàn cảnh có bản chất như vậy:  
“Ông Ananda! Có phải đức Phật đã dạy chúng ta rằng những gì sanh ra, những gì tồn tại và những gì duyên hợp đều đi đến tan rã (thành, trụ, hoại, diệt) ? Đó là tính chất của duyên hợp. Khi duyên hợp xuất hiện rồi thì lại mất đi – có thành thì phải có hoại – và khi những duyên hợp đó hết. Tịch tịnh hiện tiền. ”   
Những lời dạy trên đây mô tả nền móng cấu trúc của triết lý Phật giáo.  
NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ ĐAU  
Nguyên nhân của các buồn phiền và khổ đau là do Luyến Ái dưới mọi dạng thức. Nếu chúng ta muốn tránh khổ đau, chúng ta phải bỏ luyến ái – không phải chỉ luyến ái người, mà luyến ái của cải nữa. Đó là sự thực căn bản, là bài học mà cái chết dạy ta. Luyến ái cung cấp cho chúng ta nhiều thứ để thoả mãn cảm xúc của chúng ta, và dẫn ta vào con đường trần tục. Nhưng cuối cùng luyến ái trở thành nguyên nhân của đau khổ. Nếu không học điều này, cái chết có thể tấn công và khủng bố chúng ta. Sự kiện này đã được đức Phật soi sáng rõ ràng. Ngài dạy : “Cái chết sẽ mang con người đi khỏi, dù người đó cố bám lấy con cái và của cải, giống như một trận lụt lớn cuốn sạch cả ngôi làng đang ngủ.”  
Lời dạy này ngụ ý là nếu ngôi làng đó tỉnh thức và cảnh giác thì có thể tránh khỏi sự tàn phá của lũ lụt.  
AI CŨNG PHẢI CHẾT  
Chúng ta hãy nghiên cứu đức Phật giải quyết vấn đề cho hai người, vì luyến ái mà cái chết làm cho đau khổ. Một người là bà Kisagatomi. Đứa con trai duy nhất của bà ta bị rắn độc cắn chết. Bà ta bồng đứa con trai chết đến cầu cứu đức Phật. Đức Phật bảo bà hãy đem đến cho đức Phật một vài hạt giống cải (mustard seed) của một gia đình không có ai chết, đức Phật sẽ chữa cho. Nhưng bà ta không thể tìm thấy một gia đình nào mà không có người chết. Tất cả các gia đình mà bà đã đến thì không nhà nào là không khóc than hay đã khóc than về cái chết của người thân, vào một lúc nào đó. Bà đã hiểu sự thật đắng cay : cái chết rất phổ biến. Cái chết giáng xuống tất cả mọi người và không chừa ai cả. Buồn đau là di sản đối với mọi người.  
Một người khác là Patacara. Trường hợp của bà này buồn thảm hơn. Chỉ trong vòng một thời gian ngắn, bà mất hai đứa con, chồng, anh em, cha mẹ và tất cả của cải. Buồn đau đến mất trí, bà đã loã lồ chạy như điên như dại trên đường phố cho đến khi gặp đức Phật. Đức Phật đã giúp bà trở lại bình thường bằng cách giảng giải cho bà nghe là cái chết là một hiện tượng tự nhiên của tất cả mọi người.  
“Con đã đau khổ nhiều lần như thế này, chứ không phải lần này thôi, Patacara; con đã đau khổ nhiều lần trong những tiền kiếp của con. Đã lâu, con đau khổ vì cái chết của cha mẹ, con cái và những người thân. Khi con đau khổ như vậy, nước mắt của con thật nhiều hơn nước ở biển cả.”  
Cuối cùng, Patacara nhận thức được cái vô thường của cuộc đời. Patacara và Kisagotami hiểu rõ cái khổ và cả hai đều cảm nhận được sự đau khổ của cái chết. Bằng cách hiểu sâu xa Đế Thứ Nhất của Tứ Diệu Đế (The Four Noble Truths) về “khổ”, thì Ba Đế còn lại cũng hiểu được. Đức Phật nói, “Này các thầy, đây là khổ, nguyên nhân của khổ, đây là diệt khổ, và con đường dẫn đến chấm dứt khổ.”  
NĂM UẨN  
Chết là sự tan rã của Uẩn (Five aggregates). Những Uẩn này là thọ (sensation), tưởng (mental formations), hành (consciousness), thức (perception), và sắc hay vật chất (matter). Bốn nhóm đầu thuộc về tinh thần hay nama; họp thành đơn vị của thức. Nhóm thứ năm, rupa là vật chất hay vật lý uẩn. Sự phối hợp của tâm vật lý đó theo quy ước được đặt cho một cá nhân, một con người hay cái Tôi. Cho nên những cá thể hiện hữu như thế không phải là những cá nhân nào mà là hai thành phần cấu tạo cơ bản của tinh thần và vật chất, thành phần này là những hiện tượng hiếm. Chúng ta không coi năm uẩn là những hiện tượng mà là một thực thể vì cái tâm si mê của chúng ta, vì sự ham muốn bẩm sinh của chúng ta, đã coi những thứ nói trên là của ta để thoả mãn cái ngã (tôi) quan trọng của mỗi chúng ta.   
Chúng ta sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật nếu chúng ta chịu nhẫn nại và có ý chí. Nếu chúng ta quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm và nhận xét một cách khách quan, không hề liên tưởng đến bản ngã trong một thời gian như đức Phật dạy trong Kinh Sati Patthana, chúng ta sẽ thấy năm uẩn, không phải là một thực thể, mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi chúng ta sẽ nhìn thấy năm uẩn này phát sanh và biến đi liên tục nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ Tịnh mà Động, không bao giờ là Thực Thể mà luôn luôn Biến Hiện.  
TÁI SANH  
Bốn thức và ba nhóm của yếu tố tinh thần (thọ, tưởng, hành), tạo thành Nama hay đơn vị của thức, biến chuyển không ngừng, nổi lên rồi biến đi không cùng một khuôn mẫu vì những khuôn mẫu đó cũng biến hoá luôn . Chúng phải lập lại ngay một nền tảng tự nhiên mới (sắc) - một lớp vật chất tươi tốt như trước - để hoạt động điều hoà. Nghiệp quả hành động như một định luật, và định luật này điều khiển việc sắp xếp năm uẩn sau khi chết. Kết quả là “tái sanh”.  
YẾU TỐ VÀ NĂNG LƯỢNG  
Tóm lại, sự phối hợp của năm uẩn gọi là sanh và sự hiện hữu của những uẩn đó được gọi là đời sống. Sự tan rã của chúng gọi là chết (tử), và sự tái phối hợp của những uẩn ấy gọi là tái sanh. Tuy nhiên, một người bình thường không dễ dàng gì hiểu được tại sao những cái gọi là uẩn đó lại có thể tái phối hợp. Chúng ta cần hiểu rõ bản chất của các yếu tố (năm uẩn), năng lượng tinh thần (hay sức mạnh tinh thần), định luật về nghiệp quả, và sự song hành của năng lượng vũ trụ (khí) rất quan trọng. Một số người cho rằng cái chết là sự tan rã của năm uẩn, và sau đó chẳng còn gì tồn tại nữa. Có người lại cho rằng chết có nghĩa là sự chuyển tiếp linh hồn từ một thân xác này đến một thân xác khác. Và với một số khác, họ cho rằng chết là sự kềm giữ vĩnh viễn một linh hồn chờ đợi Ngày Xét Xử …Tuy nhiên với người Phật tử, chết chẳng là gì cả mà chỉ là tạm chấm dứt một hiện tượng tạm thời. Chết chưa phải là một sự huỷ diệt hoàn toàn của cái được gọi là chúng sanh.  
NGUYÊN NHÂN CÁI CHẾT  
Theo đạo Phật, Chết xảy ra do một trong bốn nguyên nhân sau đây :  
1. Mạng căn (hay thọ mạng) của chúng sanh, tuỳ vào mỗi loại, đã hết .   
Cái chết này là mạng triệt (Ayukkhaya).  
2. Sức hành của Nghiệp tạo nên đời sống đã kiệt. Cái chết này gọi là Nghiệp dĩ (Kammakkhaya).  
3. Sự chấm dứt cùng một lúc của hai nguyên nhân trên – Ubbayakkhaya.  
4. Cuối cùng có thể do hoàn cảnh bên ngoài, như tai nạn, biến cố bất ngờ, hiện tượng thiên nhiên hay Nghiệp quả từ kiếp trước không đề cập tại điều 2. Cái chết này gọi là Upacchedake.  
Có một sự tương đồng rất đúng để giải nghĩa bốn trường hợp chết trên đây : Một ngọn đèn dầu có thể tắt do một trong bốn nguyên nhân :  
1. Bấc trong ngọn đèn đã cháy hết. Điều này giống như thời gian cho một kiếp đã hết.  
2. Dầu đã cạn giống như Nghiệp lực đã hết.  
3. Dầu và bấc cháy hết cùng một lúc, giống như cái chết do cả hai nguyên nhân phối hợp đề cập tại 1 và 2.  
4. Hiệu quả của các yếu tố bên ngoài như gió thổi làm đèn tắt - chết do các nguyên nhân ngoại cảnh.  
Cho nên, Nghiệp quả không phải là nguyên nhân duy nhất của cái chết. Có những nguyên nhân bên ngoài gây ra cái chết. Giáo lý của đức Phật minh định rõ ràng Nghiệp quả không thể giải thích tất cả những việc xảy ra trong đời sống của chúng ta.  
ĐƯƠNG ĐẦU VỚI BIẾN CỐ  
Làm sao chúng ta có thể đương đầu với các điều không tránh được này một cách tốt nhất ? Nên tiên liệu và suy nghĩ là cái chết trước sau cũng phải đến. Điều này không có nghĩa là người Phật tử quan niệm cuộc đời là ảm đạm. Chết là một sự thật, và ta phải đương đầu- và Phật giáo là tôn giáo của lý trí, huấn luyện các đệ tử phải trực diện với các sự kiện, dù các sự kiện này làm ta không hài lòng. Trưởng giáo Nanak, vị khai sáng ra đạo Sikh nói, “Thế gian sợ chết, với tôi, chết đem niềm vui”. Thật rõ ràng những vĩ nhân và những người cao thượng không sợ chết và sẵn sàng chấp nhận nó. Nhiều vĩ nhân đã hy sinh mạng sống của mình để người khác được hạnh phúc. Tên tuổi của các vị này đã được lưu truyền trên bảng vàng lịch sử thế giới cho hậu thế.  
CÁI CHẾT KHÔNG TRÁNH ĐƯỢC  
Thật là một nghịch lý khi chúng ta thấy cái chết đã cướp đi biết bao sinh mạng của nhân loại nhưng chúng ta ít khi nghĩ đến là chúng ta cũng thế, trước sau cũng trở thành nạn nhân của tử thần.  
Vì quá lưu luyến với cuộc đời, chúng ta không muốn mang trong lòng tư tưởng yếu đuối, nhưng thực tế cái chết là một sự thật hiển nhiên. Chúng ta muốn chấm dứt ý nghĩ ghê gớm đó và tự lừa dối mình rằng chết là một điều xa vời, một điều không cần phải lo lắng. Chúng ta phải có đủ can đảm đê đương đầu với biến cố ấy. Chúng ta phải sẵn sàng trực diện với sự thật trần trụi này. Chết là điều có thật! Nếu chúng ta nhận thức được như vậy, và biết rằng cái chết không tránh khỏi; chúng ta hãy coi nó như một sự bình thường chứ không phải là một biến cố đáng sợ; để khi nó đến, chúng ta sẽ đương đầu với nó một cách bình tĩnh, can đảm và tự tin.  
BỔN PHẬN VÀ TRÁCH NHIỆM  
Biết rằng một ngày nào đó, cái chết sẽ cướp mạng sống của ta, chúng ta phải bình tĩnh, can đảm và tự tin để làm tròn bổn phận và trách nhiệm với gia đình. Chúng ta không nên chần chừ chu toàn trách nhiệm và bổn phận của chúng ta. Những việc gì có thể làm được hôm nay, đừng để đến ngày mai. Chúng ta không nên phí phạm thời gian và nên sống một cách hữu ích. Những bổn phận đối với vợ, chồng và con cái đứng hàng ưu tiên phải được thi hành đúng lúc. Để tránh gây căng thẳng và khó khăn cho gia đình, chúng ta đừng chờ đợi đến phút cuối cùng mới viết di chúc. Cái chết có thể đến với chúng ta bất cứ lúc nào – nó không chừa ai cả và không chờ đợi. Chúng ta nên can đảm trực diện với biến cố tối hậu này với hy vọng và tin tưởng rằng chúng ta đang chuẩn bị cho đời sống kế tiếp.  
ÁI DỤC VÀ VÔ MINH  
Có thể chế ngự được cái chết không? Câu trả lời là, Có! Có chết vì có sanh. Sự tiếp diễn không ngừng của cái sanh được gọi là luân hồi. Nếu chu trình của sự sống ngưng lại, cái chết có thể chấm dứt ngay tại giai đoạn Vô minh (Aviija) và Ái dục (Tanha) – Đó là gốc rễ của cái vòng sanh tử, cần phải bị tiêu diệt. Cho nên, nếu cắt được Ái dục và Vô minh, sanh được chế ngự, chết cũng bị chinh phục, thoát khỏi luân hồi, và Niết bàn hiện tiền.  
Chúng ta phải hiểu là mọi vật trong vũ trụ này đều không có thật, và cuộc sống chỉ là ảo mộng. Nếu chúng ta dùng khoa học hay triết lý để phân tách, cuối cùng chúng ta khám phá thấy không có gì cả, mà chỉ là hư không. Gandhi đã từng nói : “Sợ chết chẳng khác gì sợ bỏ một cái áo cũ đã rách.” Vì luyến ái, chúng ta rất đau khổ khi mất người mình thương yêu. Việc này xảy ra cho bà Visakha, một đệ tử hết lòng trong thời đức Phật. Khi đứa cháu gái yêu dấu của bà chết, bà tìm đến đức Phật để yêu cầu đức Phật giải cứu cho bà khỏi phiền não.   
“Này Visakha, bà có muốn có nhiều con nhiều cháu như số trẻ trong thành phố này không?”, đức Phật hỏi bà.  
“Thưa vâng, bạch đức Thế Tôn, dĩ nhiên là con muốn.”   
“Này Visakha, nếu vậy, bà sẽ khóc khi chúng chết phải không? Những ai có một trăm thứ yêu dấu, những người đó có một trăm điều phiền não. Kẻ không có thứ gì để yêu dấu, kẻ đó không có phiền não. Người như vậy mới thoát khỏi phiền não.”   
Khi chúng ta mang lòng luyến ái, chúng ta phải chuẩn bị chịu đựng phiền não trong lúc chia ly. Tham sống đôi khi làm cho người ta sợ chết. Chúng ta không dám chấp nhận rủi ro, thậm chí vì một lý tưởng chính đáng. Chúng ta sợ hãi bệnh tật hay tai nạn sẽ chấm dứt cuộc đời hình như quý giá của chúng ta. Biết rằng chết là điều tất nhiên, chúng ta hy vọng và cầu nguyện cho linh hồn được lên Trời, để xác thân chúng ta được yên ổn và gìn giữ. Tin tưởng như vậy bắt nguồn từ những tham vọng mãnh liệt, muốn có một đời sống trường cữu.  
Mỗi người, mỗi cá nhân phải biết rõ vai trò của cái chết, nó định đoạt số phận của mình. Dù là hoàng tộc hay bình dân, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, nơi an nghỉ cuối cùng của thân xác con người là ở trong quan tài, chôn sâu sáu tấc, hoặc trong bình đựng tro cốt, hoặc ở dưới nước.  
Tất cả nhân loại phải đương đầu và chịu đựng một số phận. Vì si mê không hiểu thực chất của đời sống, chúng ta thường rên rỉ khóc than. Khi ta hiểu được thực chất của đời sống, chúng ta có thể nhìn thẳng cái vô thường của tất cả mọi duyên hợp, và tìm cách giải thoát. Nếu chúng ta không thoát khỏi những trói buộc của cuộc đời, chúng ta sẽ phải đối mặt với cái chết mãi mãi. Về phương diện này, vai trò của cái chết thật rõ ràng. Nếu người ta không chịu nổi cái chết, thì họ phải hết sức cố gắng để vượt qua cái vòng sanh tử, tử sanh.  
SUY NGẪM VỀ CÁI CHẾT  
Tại sao chúng ta phải nghĩ về cái chết? Tại sao ta phải suy ngẫm nó? Đức Phật không những chỉ khuyến khích chúgn ta nói về cái chết, Ngài cũng khuyên chúng ta suy ngẫm nó và nghĩ đến nó thường xuyên. Đó là có sanh thì có chết. Tinh thần và thể xác được tạo nên trong lúc thai nghén, phát triển, lớn lên và trưởng thành. Nói một cách khác chúng theo tiến trình già nua. Đầu tiên, chúng ta gọi tiến trình đó là lớn lên, rồi già đi. Thật ra đó chỉ là một tiến trình của sự lớn lên, phát triển, trưởng thành và cuối cùng là cái chết không sao tránh được.  
Ngày nay, theo thống kê trên thế giới, mỗi ngày có hai trăm ngàn (200 000) người chết hay độ 70 triệu mỗi năm.  
Chúng ta không quen suy ngẫm hay đả động về cái chết. Điều chúng ta thường làm là tránh nghĩ về cái chết và sống như thế chẳng bao giờ phải chết cả. Chừng nào mà chúng ta còn sợ chết, chúng ta không bao giờ sống một cuộc đời đầy đủ và tốt đẹp nhất. Cho nên một trong những lý do chánh yếu để suy ngẫm cái chết là để chúng ta hoàn toàn tỉnh thức, để khỏi sợ hãi. Suy ngẫm về cái chết không làm cho chúng ta chán nản hay yếm thế, mà chỉ có mục đích giúp cho chúng ta thoát khỏi sợ hãi.  
Lý do thứ hai suy ngẫm về cái chết sẽ thay đổi lối sống và thái độ của chúng ta với cuộc đời. Giá trị trong cuộc sống hoàn toàn thay đổi một khi chúng ta nghĩ rằng mình không sống mãi ở đời, chúng ta sẽ bắt đầu một lối sống khác hẳn.  
Lý do thứ ba để có khả năng làm quen đương đầu với cái chết một cách xác đáng và yên lành. Suy ngẫm về cái chết có ba điều lợi ích :  
- bớt sợ hãi  
- đem lại phẩm chất mới cho đời sống để chúng ta sống cuộc đời có giá trị thích đáng và  
- giúp chúng ta chết trong vinh dự.  
Những lợi ích trên giúp chúng ta sống lương thiện và chết có phẩm giá. Chúng ta còn cần gì nữa ?  
Đạo Phật khuyến khích suy ngẫm về những nhân tố sau đây :  
- tôi sống với tuổi của tôi, tôi không lo già  
- bệnh tật là lẽ thường, tôi không quá nghĩ về nó  
- tôi gánh chịu Nghiệp quả của tôi và tôi không thoát khỏi Nghiệp Lực.  
- chết là lẻ thường tôi không quá lo nghĩ về cái chết và  
- tất cả những gì dễ thương và thích thú của tôi sẽ thay đổi và sẽ bỏ tôi.  
Khi chúng ta bình tâm suy ngẫm về những thực trạng ấy, và giữ trong tiềm thức, nó sẽ có tác dụng mạnh mẽ để khuất phục sợ hãi, tuổi già, bệnh tật, cái chết, và chia ly. Điều này không phải làm cho chúng ta kém lành mạnh, mà chính là giúp chúng ta thoát khỏi sợ hãi. Cho nên tại sao chúng ta nên suy ngẫm về cái chết? Không phải là chúng ta mong mỏi cái chết đến mà là chúng ta không muốn sống hay chết trong sự sợ hãi.  
CHẾT LÀ MỘT PHẦN CỦA ĐỜI SỐNG  
Cái chết đến với tất cả mọi người và là một phần của cái vòng sinh tử. Người chết trẻ, kẻ chết già, chẳng ai không chết. Chẳng ai mời chúng ta đến thế giới này, và cũng chẳng ai bảo chúng ta từ giã. Tôi không tránh được cái chết, và mọi người, mọi cỏ cây, mọi hình thức, mọi chúng sanh đều theo con đường đó. Thu về, lá rụng. Chúng ta không khóc vì cuối mùa lá rụng là điều tất nhiên. Cái chết của loài người cũng thế.  
Những người có đạo hạnh, ít sợ chết hơn những người thế tục vì lẽ người thế tục chỉ muốn sống để thoả mãn năm giác quan của họ.  
Theo quan niệm của nhà Phật, chết chưa phải là chấm dứt, và sanh cũng không phải là bắt đầu. Thực ra, chết chính là sự bắt đầu (một kiếp sống mới), và sanh là sự chấm dứt (kiếp sống cũ). Cái chết chỉ là một phần trong tiến trình sanh tử, tử sanh. Nếu chúng ta hiểu được tiến trình đó, cái chết không làm khiếp sợ vì chết chưa phải là hết. Nó chỉ là đoạn cuối của cái vòng sanh tử, đi hết vòng này lại đến vòng khác, và tiếp diễn không ngừng tỉ như lá lìa cành chưa phải là hết. Chúng vào lòng đất và nuôi rễ cây, sang năm cây lại có lá mới. Đời sống của con người cũng như vậy. Cái chết làm nhân duyên cho sự tái sanh. Hiểu biết được nguyên tắc căn bản dó, chúng ta sẽ nhẹ bớt sợ hãi.  
SỐNG CÓ Ý THỨC  
Chúng ta sống một cách điên rồ, không nghĩ rằng mình đã tốn biết bao nhiêu thời giờ cho những việc vô bổ. Hôm nay, chúng ta phí thời giờ lo cho những chuyện năm tới, cho 20 năm tới, và lo lắng cho tương lai đến độ chúng ta chẳng sống trọn vẹn cho mỗi ngày ?  
Và giá trị trong đời sống của chúng ta sẽ thay đổi. Đời sống có gì quan trọng? Những gì thúc đẩy chúng ta? Những gì lôi cuốn chúng ta? Nếu chúng ta thực sự suy ngẫm cái chết, chúng ta sẽ xét lại giá trị của chúng ta. Có nhiều tiền, chúng ta không thể đem theo được. Thân xác chúng ta phải bỏ lại để mai táng bằng cách này hay cách khác. Chỉ còn lại nắm xương tàn vô giá trị. Chúng ta không thể mang theo ngay cả cái xác thân quý giá của chúng ta khi chúng ta lìa bỏ cõi đời này.  
Phẩm chất của cuộc đời quan trọng hơn sự thủ đắc vật chất. Phẩm chất của cuộc đời trước tiên là phẩm chất tâm trí của chúng ta. Chúng ta sống thế nào ngày hôm nay quan trọng hơn nhiều ngoại vật khác. Chết là điều kiện để tái sanh. Điều kiện cho sự tái sanh là cái chết và phẩm chất tâm trí, cái độc nhất mà chúng ta mang theo. Đó là cái gia tài để chúng ta thừa hưởng mà không để lại cho người khác.  
Tôi tạo Nghiệp, tôi phải thọ Nghiệp.  
Nghiệp sanh ra tôi, tôi phải tôn trọng và gánh chịu Nghiệp lành hay Nghiệp dữ do tôi đã tạo ra, tôi đều phải gánh chịu hết, do đó tôi là người thừa kế.  
Những gì theo ta là những phẩm hạnh có ở trong ta : phẩm hạnh của tâm trí, của tinh thần, cùng những phẩm hạnh tốt, xấu. Đó là tất cả những thứ chúng ta được thừa hưởng. Đó là điều kiện tiên quyết định việc tái sanh và tương lai của chúng ta. Đến lượt những phẩm hạnh đó đem lại một giá trị cho đời sống của chúng ta. Chúng ta có thể vui về bạc triệu mà chúng ta đã kiếm được; nhưng điều quan trọng hơn là chúng ta cần sống yên ổn và trau dồi đạo đức. Điều này có tác dụng tốt vào lối sống của chúng ta, và vào những giá trị mà chúng ta phát triển. Không phải là vấn đề thành công, mà là vấn đề làm sao để thành công.  
CHẾT XỨNG ĐÁNG  
Sau khi đã suy xét các điều trên, nếu chết không còn là một sự đe doạ mà là một kinh nghiệm thực tế, chúng ta có thể trực diện nó với lòng tin tưởng. Chúng ta không chỉ theo những điều nói trên mà còn cần có nhiều hành động khác để chết một cách xứng đáng. Nếu chúng ta sống lương thiện, chúng ta chết dễ dàng hơn. Dù đã sống sung sướng hay đau khổ, chúng ta phải cố gắng chết một cách xứng đáng. Để đương đầu với cái chết phải đến, chúng ta hãy nỗ lực trong việc phát triển phẩm hạnh không sợ hãi.  
Có một số người sợ chết hơn sợ đau đớn và sợ chia lìa người thân hơn là những thứ đáng sợ khác. Khi một người sắp chết, nên gợi lòng can đảm và trấn an họ. Nhưng trước tiên, mình phải trấn an mình đã. Dĩ nhiên, đau đớn sẽ hành hạ và không thể chịu đựng nổi. Nhưng ngày nay, nhờ những tiến bộ y khoa, những đau đớn của chúng ta được giảm thiểu trước khi chết. Đau đớn không còn là một điều sợ hãi không tránh được nữa.  
Tôi thường trấn an người sắp chết, như trường hợp một người không còn sống nổi vì ung thư : người ta không để bạn phải đau đớn vì việc điều trị nhanh chóng sẽ giảm bớt đau đớn. Kết quả quan trọng là người bệnh được thoải mái và chết nhẹ nhàng. Một số người khác lo âu vì sợ mất của cải. Nhưng nếu họ biết suy ngẫm về cái chết thì không có gì phải lo. Chúng ta hiểu có hợp thì có tan. Nếu một người sắp từ trần không suy gẫm được điều này, chúng ta cần ân cần khuyến khích và trấn an họ là con cái và những người thân quyến còn lại sẽ được chăm sóc. Cần giúp họ an lòng là mọi việc sẽ đều tốt đẹp, có bạn hữu lo lắng cho họ, họ cần có sự động viên can đảm để được thoải mái, an tâm, và tất cả mọi việc sẽ được chăm lo chu đáo.  
Trọng tâm của việc này là gợi lòng can đảm của người sắp chết để họ được an lòng. Làm thế nào để chết xứng đáng? Theo Phật giáo là tạo một bầu không khí bình an trong phòng người sắp ra đi. Không ích lợi gì nếu có người gào thét, kêu la và khóc lóc. Có gì quan trọng hơn đối với một người sắp chết là việc phải chết? Khóc lóc, kêu gào làm cho người sắp chết không an tâm ra đi. Điều tốt hơn là bạn bè và thân quyến có mặt cần chứng tỏ bằng sự hiện diện của họ rằng họ quan tâm, yêu mến, và sẵn sàng giúp đỡ người sắp ra đi.  
“Biểu tượng tôn giáo” rất hữu ích và tiện dụng trong lúc này. Nếu người sắp chết là một Phật tử, một tượng Phật nhỏ cùng sự có mặt của các nhà sư với những lời cầu nguyện êm dịu sẽ rất ích lợi và giúp người chết có niềm an lạc và phẩm hạnh cao quý nhất. Đó là điều tuyệt diệu giúp người ra đi, đi tìm cuộc sống mới trong đường lối tốt đẹp nhất.” (Ajahn Jagaro)  
CHẾT NHẸ NHÀNG  
Mọi người đều mong muốn chết êm ả sau khi đã làm tròn nhiệm vụ và bổn phận trong lúc sanh thời. Sự thật có bao nhiêu người đã sửa soạn cho cái chết này? Chẳng hạn, có bao nhiêu người đã chịu khó nhọc chu toàn nhiệm vụ với gia đình, thân nhân, bạn bè, xứ sở, đạo giáo và thân phận của chính mình? Họ sẽ không yên tâm ra đi khi họ không chu toàn được một trong những nhiệm vụ đó.  
Chúng ta phải học cách vượt qua nỗi sợ chết, hiểu rằng các thần linh cũng phải chịu số phận như vậy. Những ai phung phí thời giờ vô ích, sẽ than van khi mình đến ngày tận số.  
Khi con người nhìn thấy đời sống của mình chỉ là một giọt nước trong con sông dài, họ sẽ cố gắng để góp sức, dù là ít ỏi vào dòng đời vĩ đại đó. Người khôn ngoan đều hiểu rằng, muốn sống phải tìm cách giải thoát bằng cách tránh tội lỗi, làm điều thiện, và thanh tịnh tâm trí. Người hiểu đời sống theo giáo lý của đức Phật không bao giờ lo lắng về cái chết. Cái chết không gây ra phiền não, nhưng thật sẽ đáng buồn nếu ta chết mà chưa kịp làm gì cho chính mình và cho người khác.  
NGÀY HÔM NAY TÔI CHẾT  
David Morris là một học giả Phật giáo Tây phương chết lúc 85 tuổi. Ít lâu sau khi ông chết, kẻ viết tập sách nhỏ nhận được lá thư của ông (hiển nhiên ông đã viết thư này trước đây và dặn gửi thư này đi khi ông chết). Thư như sau : “Ông sẽ vui khi biết tôi chết ngày hôm nay. Có hai lý do : Điều thứ nhất, ông sẽ yên lòng khi biết được sự đau đớn của tôi do bệnh tật cuối cùng đã hết. Điều thứ hai, từ khi tôi trở thành Phật tử, tôi đã giữ năm giới một cách trung thực. Kết quả, ông biết kiếp tới của tôi sẽ không đau khổ.” Đời sống như một giấc mộng. Cái chết là điều xảy ra thực tế và tái sanh là điều xuất hiện tự nhiên. Để trực diện với biến cố này, ta phải tiếp tục hay chấm dứt cái vòng sanh tử để thoát khỏi khổ đau, đó mới chính là điều mà con người tri thức cần quan tâm.

**Ven. Dr K. Sri Dhammananda**

Chết có thật đáng sợ không?

**PHẦN II**

(Life is uncertain, Death is certain)  
Dịch giả: Thích Tâm Quang  
  
NGƯỜI PHẬT TỬ NÊN LÀM GÌ?

Những sự kiện vui vẻ như sanh con, hôn nhân và những trường hợp buồn như đau yếu, qua đời của kiếp người rất cần thiết đến việc áp dụng một số nghi thức được triển khai ở mọi xã hội từ thời thượng cổ. Những nghi thức này, đã có từ trước khi những tôn giáo lớn được thành lập trên thế giới, được truyền thừa từ cha ông chúng ta, và qua dòng thời gian, lần hồi trở thành hình thức theo truyền thống và tập quán cho đến ngày nay. Chúng ta vẫn tiếp tục áp dụng nhiều nghi thức này vì không hiểu biết và vì sợ hãi không dám thay đổi hay loại bỏ dù chúng ta đã được tiếp cận với một nền giáo dục hiện đại và một đời sống tiên tiến.   
Đặc biệt, nghi thức trong trường hợp buồn như có người chết hay tang lễ vẫn còn bị bao phủ trong huyền bí dị đoan, và khiến tang quyến phải chịu một gánh nặng khi phải chi tiêu một món tiền lớn. Đó là lý do khiến một số đông Phật tử đã theo đạo khác và cũng là nguyên nhân tạo lợi khí cho những người theo đạo khác nhắm mũi dùi công kích vào những người theo đạo Phật. Vấn đề cấp thiết là tất cả các cộng đồng Phật giáo tại tất cả các quốc gia trên thế giới phải tỉnh thức về tình trạng này và cố gắng cải cách việc thực hành nghi thức và nghi lễ cho phù hợp với nguyên tắc tôn giáo của đạo Phật.   
Cuốn sách này trình bày một cách đơn giản và dễ hiểu một số nghi thức mà Phật tử có thể thực hành trong những dịp vui, buồn trong đời người. Hy vọng các Phật tử sẽ cố gắng hiểu biết các nghi thức này và áp dụng trong trường hợp cần đến. Làm được như vậy, người Phật tử không những được mãn nguyện và an lòng khi thấy mình thực thi đúng nghi thức Phật giáo mà còn làm nổi bật tôn giáo của mình trước mắt những người theo đạo khác.   
Tan Teik Beng Chủ tịch Hội Truyền Gíao Mã Lai1, tháng giêng, 1989   
BỔN PHẬN CHA MẸ TRONG VIỆC NUÔI NẤNG CON CÁI  
Sanh con là một dịp vui mừng. Có con cái và nuôi dưỡng chúng giống như dấn bước vào một cuộc phiêu lưu đầy hạnh phúc và tin tưởng, đồng thời cũng có nghĩa là sự khởi đầu của một thời gian dài đầy hy sinh và trách nhiệm của cha mẹ. Dù rằng con người đã tiến bộ rất xa trên bực thang tiến hoá, nhưng trẻ nhỏ vẫn cần một thời gian dài mới trưởng thành và tự lập được. Cha mẹ với bổn phận nặng nề, chịu trách nhiệm săn sóc và nuôi dưỡng chúng cho đến khi chúng thành người hữu dụng. Tuy nhiên qua nhiều thế kỷ, xã hội đã thử nghiệm những phương pháp có kết quả rất tốt để hướng dẫn các bậc cha mẹ trong việc nuôi nấng con cái. Trong tương quan này, tôn giáo đóng vai trò chính cung cấp cho cha mẹ một phương pháp tổ chức để huấn luyện đứa trẻ về đạo đức, cách cư xử và luân lý. Trong đạo Phật, đức Phật đã ban cho các bậc cha mẹ lời khuyên dạy rất hữu ích về nhiệm vụ đối với con trẻ và ngược lại. Kinh Sigalovada Sutra có lẻ là lời khuyên tốt nhất trong những lời dạy của đức Phật. Trong một trường hợp, đức Phật thấy một thanh niên trẻ đang thực thi một nghi thức đơn giản là cúi lạy sáu hướng (bắc, nam, đông, tây, trên, dưới). Hỏi thanh niên này về ý nghĩa và mục đích của hành động lễ lạy này, người thanh niên trả lời không biết, và anh chỉ làm theo lời khuyên bảo của người cha đã qua đời. Đức Phật đặc biệt không trách cứ thanh niên thi triển nghi thức trên, nhưng Ngài đã giảng dạy ý nghĩa hữu ích của việc thực hành lễ lạy này. Đức Phật nói hành động lễ lạy biểu lộ lòng tôn kính sáu hướng, có nghĩa là tôn kính việc chu toàn nhiệm vụ và bổn phận với cha mẹ, sư trưởng, hàng giáo phẩm, vợ, con cái và người làm. Như vậy, chúng ta thấy đức Phật nhấn mạnh sự tương quan giữa mọi người với nhau, nhưng đặc biệt giữa cha mẹ và con cái. Cha mẹ phải săn sóc con cái và cho chúng quyền độc lập đúng lúc, và cho con thừa hưởng gia tài vào thời điểm thích hợp. Mặt khác, về phần con cái cũng phải có bổn phận săn sóc, thể hiện hết lòng hiếu kính đối với cha mẹ. Điều này phải được thực thi từ sự tương kính và biết ơn cha mẹ, chứ không phải vì mong muốn được lợi lạc mà làm như vậy. Nơi đây cho thấy có một mối liên quan mật thiết giữa tôn giáo và sự liên hệ cha mẹ, con cái. Bậc cha mẹ đừng quên ý nghĩa của tôn giáo khi đứa trẻ ra đời. Một gia đình xây dựng được sự quan hệ với những quy cách của tôn giáo thì gia đình ấy chẳng thể nào đi đến lầm lạc.  
Cha mẹ có bổn phận phát triển sự gắn bó ấy dựa vào gia tài văn hoá của tôn giáo. Trong khi tín đồ của các tôn giáo khác bắt buộc thi hành các lễ rửa tội, đặt tên thánh cho đứa trẻ, cha mẹ người Phật tử chỉ cần mang đứa trẻ đến chùa để xác nhận lại niềm tin vào Tam Bảo (Three Jewels), nương tựa vào Phật (Buddha), Pháp (Dhamma), và Tăng (Sangha). Khi nương tựa vào Tam Bảo, các bậc cha mẹ cảm thấy tin tưởng và an lòng trong việc nuôi dưỡng đứa trẻ, vì đứa trẻ được che chở không còn sợ hãi ma quỷ. Chúng ta không phủ nhận sự hiện hữu các thế lực ma quỷ hiểm ác có thể gây tại hại cho con người. Mang đứa trẻ đến chùa và một khoá cầu nguyện thiêng liêng theo truyền thống cầu phước cho em nhất định tạo phúc lợi cho em. Việc trên đây cũng được coi như là bước đầu trong việc liên hệ với ngôi chùa từ khi em còn trứng nước. Sự kiện này trở thành phần thiết yếu trong đời sống của đứa trẻ. Thói quen trên nếu được tiếp tục gìn giữ cho đến lúc trưởng thành sẽ đem nhiều lợi ích để đối đầu với khó khăn.  
KHÓA LỄ CẦU PHƯỚC CHO CÁC EM NHỎ  
Tụng kinh đem hiệu quả tốt cho em nhỏ. Được biết trong lúc đức Phật còn tại thế, khi một em nhỏ trong trường hợp nguy kịch vì ảnh hưởng của ma quỷ bên ngoài, được đem đến trước mặt Phật, đức Phật bảo tất cả các thầy tụng kinh cầu nguyện cho em. Kết quả là đứa bé đã thoát chết và sống tới già. Do vậy, em được gọi là “Ayuwaddhana”, có nghĩa là “sống lâu”, và không còn sợ bị chết non nữa.  
TẠI SAO CHÚNG TA TÌM NƯƠNG TỰA NƠI ĐỨC PHẬT  
Khi những người tin tưởng vào một đấng thiêng liêng nào đó, lúc sợ hãi, buồn thảm hay gặp khó khăn, họ thường cầu nguyện để được giúp đỡ và che chở. Nhiều Phật tử hỏi là phải cầu xin ai khi gặp phải trường hợp bất an. Trong trường hợp này, người Phật tử nên tưởng nhớ tới đức Phật trong tâm trí để tìm sự bằng an. Quan niệm về thượng đế của người Phật tử khác hẳn với các tôn giáo khác. Khi suy tưởng về các đức hạnh cao cả của đức Phật, những chiến thắng vĩ đại cùng những đặc tính bình thản và cao thượng của Ngài, đầu óc người Phật tử sẽ bình tỉnh lại và tự tin. Có nhiều tín đồ của các tôn giáo khác nói rằng Thượng đế không phải là người, mà là một sức mạnh được nhân cách hoá trong đầu óc. Khi đầu óc bình tỉnh, sung mãn, và tập trung vào sức mạnh ấy, họ có thể đối đầu với các xáo trộn, lượng định những khó khăn và tìm cách vượt qua được. Người Phật tử giải quyết các khó khăn bằng đường lối tương tự, nghĩa là gợi trong tâm trí hình ảnh của đức Phật. Một số khó khăn của chúng ta đương nhiên là do tâm trí của chúng ta, nên tâm trí của chúng ta có thể giải quyết được chúng nhờ vào sự hiểu biết và tự tin. Vậy nên sự hiểu biết về Pháp (Dhamma) rất là quan trọng. Khi tâm trí mạnh mẽ tưởng nhớ và thành kính với đức Phật, những cảm nghĩ bơ vơ, sợ hãi ma quỷ, cô đơn sẽ được khắc phục, và ta sẽ lấy lại được lòng tự tin. Điều này có nghĩa là tìm nương tựa nơi đức Phật.  
Trong khi tìm nơi nương tựa cho con em tại chùa, ta có thể dâng cúng hoa, hương, nến hay trái cây tại chánh điện và cung thỉnh thầy trụ trì tụng kinh cầu phước cho đứa trẻ. Nếu muốn, có thể xin thầy trụ trì đặt cho em một pháp danh.   
Khi đứa trẻ lớn lên, trách nhiệm của cha mẹ là thường xuyên đem em đến chùa để có thể gần gũi các thiện tri thức, nghe những bài giảng đơn giản và những bài thuyết pháp, và lợi lạc bắt nguồn từ đó. Trong thời gian này, đứa trẻ sẽ quen thuộc với việc hành trì và sẽ cảm thấy thoải mái giữa bầu không khí thanh tịnh của ngôi chùa. Lẽ dĩ nhiên đứa trẻ nên được đưa đến chùa vào những khoá lễ cầu phước, đặc biệt trong những dịp quan trọng như ngày tựu trường, ngày thi, sinh nhật, và những dịp vui khác. Khi đứa trẻ nghe kinh quen rồi, chúng tin tưởng được che chở nhờ ảnh hưởng của kinh điển. Cho nên chúng sẽ làm thật tốt những việc phải làm, và kết quả là chúng sẽ ít lo lắng mà cảm thấy vững tâm, và không còn sợ bị bỏ rơi không được giúp đỡ.  
HỌC PHÁP VÀ THỰC THI NHỮNG TẬP TỤC VĂN HOÁ  
Phương thức hữu hiệu để trình bày các bài giáo lý cho các em về luân lý và đạo đức là dùng các tranh ảnh, các biểu tượng tôn giáo và các bài nói về truyền thuyết và các mẫu chuyện về Phật giáo. Phương pháp này tất hấp dẫn nhiều người, đặc biệt các em nhỏ, nhận thức giá trị Phật giáo càng tốt hơn. Những màn trình diễn trên sân khấu hay các bức phác hoạ mô tả lịch sử, các truyền thuyết về đức Phật cũng tạo một ấn tượng tốt và lâu dài trong đầu óc các em.  
Muốn dìu dắt các em vào con đường chính đáng, các bậc cha mẹ phải tự mình làm gương và phải sống một cuộc đời có lý tưởng : Không thể có được các con cái mỹ mãn từ những bậc cha mẹ thiếu tư cách. Ngoài phần khuynh hướng không chỉ cho Nghiệp quả, các em cũng bị ảnh hưởng bởi những khuyết tật cũng như những phẩm hạnh của cha mẹ. Các bậc cha mẹ hữu trách nên cẩn thận không nên truyền lại cho con cái những tật xấu của mình.  
Lời khuyên của đức Phật về truyền thống và tập tục là không nên chấp nhận hay bác bỏ ngay bất cứ điều gì mà không cứu xét đến ý nghĩa và lợi ích của điều đó. Đối với người Phật tử đã hiểu pháp (Dhamma) và sống một cuộc đời có ý nghĩa, các phương pháp này không cần chú tâm lắm. Đức Phật dạy rằng, dù chúng ta áp dụng phương pháp nào đi nữa thì thái độ của chúng ta cũng phải như một người đã dùng cái bè để qua sông. Sau khi vượt qua sông, người đó không cần phải bám vào cái bè nữa mà nên bỏ lại bên bờ để rồi tiếp tục cuộc hành trình. Tương tự như vậy, những tập tục văn hoá chỉ là những phương tiện để tạo cảm hứng chứ không phải là cứu cánh.  
Những tập tục văn hoá Phật giáo ở mỗi nước mỗi khác. Khi thực thi những truyền thống văn hoá này, chúng ta phải cẩn thận không nên cho rằng Phật giáo là thuộc về một trong những nước đó. Thí dụ như chúng ta không nên phân biệt Phật giáo Trung hoa, Phật giáo Tích lan, Phật giáo Nhật bản, Phật giáo Thái lan, Phật giáo Miến điện, hay Phật giáo Tây Tạng. Phân biệt tạo nên bất hoà, kỳ thị và hiểu lầm. Chúng ta cần biết có một số gọi là các nhà lãnh đạo Phật giáo đang hết sức phát huy uy lực của mình dưới nhãn hiệu Phật giáo, bằng cách áp dụng mọi hình thức như bùa chú, thần thông, thần bí và siêu nhiên để bịp bợm quần chúng. Những hành động vô lương tâm này hoàn toàn coi thường những lời đức Phật đã dạy khi nói về những tập quán .  
Một tập tục khác mà các Phật tử thường làm là tổ chức khoá lễ cầu phước khi dọn về nhà mới. Khi dọn vào nơi cư ngụ mới, hay dời chỗ ở, người Phật tử thường cung thỉnh các thầy đến làm lễ cầu phước để bảo đảm nơi mới đến được che chở khỏi ma quỷ, mọi người đều được hạnh phúc, yên ổn và đoàn kết. Tương tự như vậy, các buổi lễ cầu phước cũng được tiến hành khi bắt đầu khai trương tiệm buôn hay khởi sự thương mại…  
HÔN NHÂN  
Theo đức Phật, khi đứa trẻ đến tuổi trưởng thành, bổn phận của cha mẹ là phải tìm kiếm cho con một người vợ xứng dáng để nối dòng. Lẽ dĩ nhiên, việc này không phải là một tập quán trong xã hội hiện đại, tuy nhiên cha mẹ vẫn là người giúp đỡ, tìm kiếm một ý trung nhân xứng đôi vừa lứa. Đây là dịp tốt nhất cho cha mẹ giúp con cái về vật chất mà còn âm thầm cho con cái những lời khuyến cáo, và hướng dẫn chúng trong việc chọn lựa người bạn đời tốt hầu tránh được những cạm bẫy ở đời. Nếu đứa trẻ thường xuyên đến chùa, chúng sẽ có nhiều cơ hội để kết giao với các bạn Phật tử đồng lứa tuổi, cùng nhau chia sẻ giá trị và lợi ích của tôn giáo và trở thành những người bạn đường tốt.  
Người ta nhận thấy nhiều Phật tử ở xứ này (Mã lai) thường quên bổn phận thiêng liêng vào những dịp quan trọng và đẹp đẽ nhất trong đời sống : hôn nhân. Theo phong tục tại các nước Phật giáo, các thầy thường được mời đến nhà trong dịp lễ hỏi để làm lễ cầu phước. Lễ này có thể tổ chức trước hay sau ngày cưới. Lễ cưới thường được tổ chức tại nơi thị thực hôn thú hay tại nhà trai hoặc nhà gái. Mong rằng tất cả các cặp vợ chồng khi làm lễ cưới đều sẽ chu toàn bổn phận với nhau.  
Lễ vật dâng cúng đơn giản như hoa, hương và nến được dùng trong lễ cầu phước ngắn với sự có mặt của cả cha mẹ đôi bên trai, gái, thân quyến và bạn hữu. Lễ cầu phước được tổ chức vào một ngày thuận tiện, chắc chắn là một sự đóng góp tinh thần đáng kể cho việc thành công, an lành, hoà đồng, và hạnh phúc cho tân lang và tân giai nhân.  
Mê đắm không phải là một yếu tố căn bản cần cho một hôn nhân tốt đẹp; cho nên giới trẻ cần được khuyên bảo về khía cạnh tâm linh trong cuộc tình của họ trước khi phát nguyện. Khi một cặp trai gái tiến hành hôn nhân bằng cách tuân thủ giáo lý, cặp đó sẽ kính trọng thể chế hôn nhân hơn, và đương nhiên họ sẽ quay về với tôn giáo nhất là lúc tinh thần căng thẳng giao động đế tìm nguồn an ủi.  
Sau lễ cưới vui vẻ, cặp vợ chồng mới này phải cố gắng trở nên bậc cha mẹ gương mẫu có trách nhiệm về những đứa con tương lai của mình.  
NGHI THỨC TÔN GIÁO  
Mặc dù các nghi thức, lễ nghi và các cuộc lễ lạc không được các bậc trí thức tán đồng, nhưng việc hành đạo này lại quan trọng trong việc phát triển và duy trì lòng thành tâm, và tạo một ý niệm thiêng liêng về tâm linh trong quần chúng. Đối với đa số, phát triển lòng thành tâm là bước quan trọng nhất trong việc am hiểu một tôn giáo. Nếu không thành tâm và không có mối dây văn hoá gắn liền với Phật giáo, chúng ta sẽ bị lôi cuốn vào những đức tin và tập tục khác, mặc dù chúng ta đã biết hành đạo như vậy là đi đến dị đoan và đức tin mù quáng.  
Rất quan trọng cho các tôn giáo là cần có một số nghi lễ vô hại và một số tập tục hợp lý cho con người để nói lên lòng thành và những cảm nghĩ tâm linh. Nhiều nghi lễ Phật giáo đã giúp các Phật tử trau dồi đức tính, và có những cảm nghĩ đứng đắn, khiến họ trở nên những người khoan dung, ân cần và có học thức hơn. Khi được thực hành với sự hiểu biết và nghiêm chỉnh, những nghi thức truyền thống đó tăng cường niềm tin của chúng ta. Nếu thiếu thành tâm, Phật giáo sẽ trở nên lạnh lẽo, rời rạc, có tính cách giáo điều, và lý thuyết suông.  
NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ  
Đa số mỗi sắc dân tộc đều có những điều cấm kỵ riêng của họ. Đối với những quốc gia ở Viễn đông Á châu, có lẽ chúng ta có nhiều điều cấm kỵ hơn vì những sắc dân này đều có những đức tin duy linh riêng của họ; và mỗi sắc dân lại bị ảnh hưởng bởi những sắc dân khác. Vì ngu dốt, sợ hãi và dị đoan, mỗi sắc dân có khuynh hướng chấp nhận niềm tin của những sắc dân khác thay vì nghiên cứu để loại bỏ những điều không thích hợp với xã hội hiện đại. Chẳng hạn, có một số người tại nhiều cộng đồng Á châu tin là không nên cắt móng tay lúc trời tối hay gội đầu vào một số ngày nào đó trong tuần. Một số người nghĩ rằng xui xẻo khi sáng sớm gặp một nhà sư trọc đầu, trong khi một số khác lại kiêng cữ quét nhà khi trời đã tối. Có người tin là không nên mang thịt đi lúc ban đêm vì sợ bị ma quỷ đánh hơi. Một vài bậc cha mẹ khuyên con cái nên mang theo một thanh sắt để tránh ma. Lại có những người tin là chó tru lên hay cú kêu ban đêm là những điềm không may mắn, và nháy mắt bên trái là điềm gỡ. Một số người coi những việc trên là những vấn đề nghiêm trọng. Còn những ai không lưu ý gì đến những việc đó thì chẳng sợ hãi và chẳng lo âu.  
Thái độ của người Phật tử về những niềm tin trên như thế nào? Những niềm tin này chỉ do sự kém hiểu biết của chúng ta mà ra. Đôi khi chúng ta cũng có lý về niềm tin đó. Chẳng hạn, nếu cắt móng tay trong đêm tối, điều giản dị là chúng ta có thể cắt phải ngón tay của mình. Về việc lo sợ ma quỷ, đức Phật nói chừng nào mà chúng ta còn đem tình thương yêu đến tất cả chúng sanh hữu hình hay vô hình, chừng nào mà chúng ta không làm hại ai cả, và chúng ta sống hoà hợp và tin tưởng vào sức mạnh của Pháp (dhamma) hay Chân lý được đức Phật dẫn giải, và chừng nào chúng ta hiểu biết chánh đáng nhờ vào sự nghiên cứu giáo lý của Ngài, thì không có gì có thể hại ta được. Điều này cũng có nghĩa là chúng ta phải biểu lộ thành tín bằng cách thường xuyên thăm viếng chùa viện, và tham dự vào những cuộc bàn thảo hữu ích với các thầy để tăng phần hiểu biết về phật pháp. Chùa phải là nơi giúp chúng ta đạt được nhiều kiến thức và hiểu biết, để gạt bỏ dị đoan và gột sạch sự sợ hãi trong đầu óc của những người ngây thơ, chất phác.  
BÙA CHÚ VÀ MA THUẬT  
Các cộng đồng Á châu thường cho mình là nạn nhân của ma thuật và bùa chú khi gặp phải những điều bất hạnh trong đời. Hễ thấy có điều gì không hay xảy ra, họ thường đi tìm các nhà bói toán, chiêm tinh gia, đồng cốt và “bùa ngãi”. Tất nhiên bọn buôn bán ma thuật và bùa ngãi sống nhờ thân chủ bằng cách bịa đặt là có truyện gỡ, hoặc có người nào đó dùng ma thuật để làm hại họ. Rồi họ bảo là họ có thể chống lại các ma lực đó và đòi một số tiền lớn để chữa trị. Thông thường, không những túi tiền của những nạn nhân ngây thơ bị vơi đi mà kết quả chẳng đi đến đâu hết. Phật giáo đại chúng (popular Buddhism) cũng không tránh khỏi những quỷ kế của bọn lang băm và bịp bợm này, vì chúng dám đội lốt các nhà sư để kiếm tiền của các nạn nhân nhẹ dạ. Cho nên đức Phật đã dạy rõ ràng rằng những bất hạnh của chúng ta là do chính tâm trí chúng ta không được trong sạch và thiếu rèn luyện gây nên; và đường lối duy nhất để gạt bỏ những bất hạnh đó là do sự quyết tâm và hiểu biết của chúng ta.  
Phương pháp đối trị các loại bất hạnh của người Phật tử cũng giống như phương pháp của khoa học thần kinh trị liệu hiện đại. Cách này đã được tóm tắt trong phần hai : Nguyên nhân của khổ đau - của Tứ Diệu Đế (The Four Noble Truths). Trước khi tìm cách chữa trị các bất hạnh (Không may, đau yếu, mất người, mất của và khó khăn gia đình), chúng ta phải biết gốc rễ sanh ra các điều này. Chúng ta phải cứu xét thật kỹ những gì đang thực sự xảy ra, và biết rằng chỉ có chúng ta mới khắc phục được những điều bất hạnh đó. Việc tập trung tư tưởng làm cho tâm trí mạnh mẽ để tìm nguyên nhân của những khó khăn ngõ hầu đạt đến một giải pháp. Khi đau yếu, tâm trạng bình thản sẽ giúp chúng ta chóng lành bệnh. Trông vào quyền lực siêu nhiên để tránh các bất hạnh không phải là một giải pháp thích ứng để chấm dứt khổ đau. Chúng ta phải suy xét rằng bất hạnh đến với tất cả mọi người trên thế gian này, cho nên chúng ta phải xem xét kỹ lưỡng để tìm một giải pháp hợp lý. Đây không phải là thuyết định mệnh – nó chỉ định là mỗi cá nhân nên sử dụng nổ lực đúng cách (chánh tinh tấn – Right effort) để tránh khỏi bất hạnh.  
HÌNH ẢNH, NƯỚC THÁNH, XÂU CHUỖI, NGÃI VÀ BÙA CHÚ  
Con người trong xã hội ngày nay được giáo dục tốt hơn trước. Tuy nhiên, mặc dù có những tiến bộ khoa học rất lớn, nhiều người vẫn đau khổ vì sợ hãi, nghi ngờ, và bất an. Nguồn gốc của những tâm trạng đó là ngu si, giao động và tham dục. Vì mê muội không nhận thức được vô thường, và chúng ta tin vào cái Ngã (Self) thường hằng của chúng ta nên sanh lòng tham dục. Chúng ta ham muốn vô độ, và sợ mất đi những cái đang có. Chúng ta sợ hãi người khác làm hại mình, và e ngại những “rủi ro”. Vậy chúng ta phải làm gì ? Theo bản năng chúng ta quay về với thuyết duy linh quá khứ và trông mong vào ngãi hay bùa chú để che chở cho chúng ta. Đức Phật dạy rõ rằng những vật bên ngoài không đủ mạnh để che chở những ai tâm trí yếu đuối và bối rối. Chúng ta được an toàn là nhờ ở sự hiểu biết, và am tường thực chất cái Ngã của chúng ta, cũng như hiểu rõ về những hiện tượng khác. Một khi chúng ta hiểu được rằng cái Ngã không có thực chất, và việc bản ngã có thể bị hại là điều không thật, chúng ta sẽ trở nên vững chãi và tự tin. Không có gì có thể hại ta, nếu ta không sợ hãi, không vị kỹ hoặc không sa ngã.  
Tuy nhiên, nói vậy không có nghĩa là Phật giáo không cho sử dụng một số đồ vật có tính cách tượng trưng cho tôn giáo như dây chuyền có hình ảnh đức Phật để cho chúng ta an lòng. Nhiều bậc vĩ nhân tìm thấy niềm an ủi và khuây khoả khi ngắm hình ảnh đức Phật đầy vẻ thanh thoát và bình thản. Ông Nehru, Thủ Tướng Ấn độ cho biết khi ông bị người Anh cầm tù, nguồn an ủi duy nhất của ông là bức ảnh nhỏ bé của đức Phật mà ông mang theo. Tất nhiên, hình ảnh này không có phép thần thông nhưng nó tượng trưng phẩm hạnh vĩ đại của đức Phật vì chính Ngài luôn luôn bình tĩnh và không nao núng trước những đe doạ của kẻ địch. Biểu tượng này đã giúp ông Nehru có sức mạnh và bình tĩnh để đối đầu với nghịch cảnh. Cũng vậy, chúng ta có thể mang theo hình ảnh của đức Phật hay những lời ghi trong kinh khiến cho chúng ta thêm lòng tin tưởng. Nhiều kinh ghi phần kết thúc với lời cầu nguyện : “Nhờ sức mạnh của chân lý này, phần thắng sẽ về tôi” hay “hạnh phúc sẽ đến với tôi”. Điều này cho thấy là Phật tử chúng ta không tin vào sức mạnh của biểu tượng hình ảnh hay bùa chú, mà chỉ nên coi đó (dây chuyền có tượng Phật và những đoạn kinh) là những phương tiện để hổ trợ chúng ta đạt được lòng tự tin.  
Tương tự như vậy, một số Phật tử tới chùa để xin nước thánh hoặc vài đoạn dây đã được chí thành trí niệm. Việc này đem lại sức mạnh tinh thần và lòng tin tưởng cho người sử dụng bởi vì nó nhắc nhở đến chân lý được trình bày trong kinh và khiến họ nhớ lại những lời Phật dạy.  
ỐM ĐAU  
Gần đây, có nhiều người chỉ trích các vị lãnh đạo Phật giáo không quan tâm đến những người đau yếu, trong khi các tín đồ của các tôn giáo khác đi từ bệnh viện này đến bệnh viện khác để uỷ lạo các bệnh nhân. Sự quan tâm đến người đau yếu như vậy rất đáng khen ngợi. Trong những nước Phật giáo, những người thành tâm thường mời các nhà sư đến thăm viếng các bệnh nhân, và các thầy cũng rất hoan hỷ được giúp đỡ họ. Nói cho đúng, các vị sư thông thạo y khoa cổ truyền thường được mời đến để tham khảo ý kiến, và họ cũng sẵn sàng phục vụ cộng đồng.  
Vì một số Phật tử không thông suốt đạo của mình để phản ứng lại chiến thuật của những người theo đạo khác; sự hờ hững này khiến tín đồ của những đạo khác lợi dụng để thuyết phục họ đổi đạo. Những người khác đạo còn đi xa hơn nữa là hứa hẹn cứu rỗi và đem địa ngục ra doạ nạt các nạn nhân để quy nạp họ!  
Các nhà sự Phật giáo không làm như vậy. Các vị này luôn sẵn sàng khi được thân quyến hay bạn bè người đau yếu cung thỉnh đến bệnh viện hay tư giả để thăm viếng, uỷ lạo bệnh nhân.  
Ốm đau là một phần không tách rời đời sống thường nhật của chúng ta trên thế gian này, vì thế chúng ta cần thích ứng và rồi vượt qua nó dễ dàng. Dù sao, khi có một người bị đau, ngoài việc tìm cách chữa trị theo y khoa hiện đại, chúng ta nên mời các nhà sư đến để làm lễ cầu an. Việc cầu an này, khi được tiếp nhận với một đầu óc cởi mở, sẽ mang ảnh hưởng đáng kể đến với tinh thần và tâm lý của bệnh nhân, khiến họ chóng lành bệnh. Đặc biệt khi căn bệnh có liên quan đến tâm trạng người bệnh, lễ cầu an của vị thầy rất hữu ích. Chẳng hạn, khi nghĩ rằng căn bệnh là do ảnh hưởng xấu bên ngoài của ma quỷ, lễ cầu an tạo nên một tâm trạng rất tốt, và tâm trạng này phát ra những sóng vi ba tâm linh trong cơ thể khiến bệnh được mau lành. Tuy nhiên, là người Phật tử hiểu biết, chúng ta không nên mù quáng tin bậy là chính ma quỷ là nguyên nhân chánh của cơn bệnh.  
Lời khuyên của đức Phật, “Khi thân bệnh, đừng để tâm bệnh”, quả thật rất đúng. Tuân theo lời Phật dạy, chúng ta phải có trí huệ và hiểu biết để dùng thuốc chữa bệnh thay vì ngã theo mê tín, dị đoan.  
CHẾT  
Con người không bất tử, và cái chết phải đến. Tuy nhiên rất ít người chấp nhận sự vĩnh biệt này và hay sợ hãi những gì sẽ xảy ra sau khi chết.  
Một số Phật tử khờ khạo cho rằng cần phải đổi đạo để được mai táng “đầy đủ” và yên trí chóng được lên Thiên đàng. Gia đình chia rẽ vì những đứa con theo đạo khác đã đổi đạo cho cha mẹ khi cha mẹ sắp chết trên giường bệnh. Con cái của một số Phật tử khác yếu đuối vì không được học hỏi để trở thành người Phật tử chân chánh. Điều rất quan trọng cho bậc cha mẹ là phải để lại di chúc rõ ràng, và giáo dục con em phải làm bổn phận của người Phật tử sau khi mình chết. Nhiều người kém hiểu biết rất sợ hãi cái chết, và không dám dự đám tang trong những ngày nào đó vì cho rằng đi đám táng sẽ gặp rủi ro.  
Trẻ em phải được biết ngay từ khi còn nhỏ, cái chết là một điều tự nhiên trong đời sống. Chúng phải được dạy không nên sợ hãi khi nhìn thấy quan tài hay tử thi. Các em phải biết cách cư xử cho phải đạo trong tang lễ. Nếu không các em sẽ không biết phải làm gì và sẽ bị người vô lương tâm thuộc tôn giáo khác lung lạc, khiến các em đổi đạo hay tiêu một số tiền lớn vào các việc mê tính dị đoan vô nghĩa.  
Trước tiên chúng ta phải hiểu quan điểm của người Phật tử đối với cái chết. Nói theo khoa học, “Đời sống” là những loạt sanh-tử, tử-sanh. Tế bào trong cơ thể ta chết liên miên và thay thế bởi các tế bào mới. Cũng như vậy, sanh tử thay nhau từng phút. Chết chỉ là sự chấm dứt của quá trình liên tục này. Nhưng sự kết thúc đó không vĩnh viễn. Sau cái chết lại là sự tái sanh (rebirth). Cho nên, theo Phật giáo, chết không được coi là an giấc ngàn thu theo ý đồ của một đấng thần linh sáng tạo nào đó , mà chỉ là sự tiếp nối dưới những hình thức khác. Vì vậy, không nên sợ chết. Trong quan điểm này, đức Phật không dạy những nghi thức đặc biệt nào về việc chôn cất tử thi. Tử thi của người chết phải được tiễn biệt một cách trang trọng và kính cẩn để tưởng nhớ họ đã có công trong lúc sinh tiền. Hành động quá khứ của người chết (Nghiệp) sẽ quyết định đời sống tương lai của họ.  
Chúng ta nhớ ơn những gì người đã làm cho chúng ta trong quá khứ. Chúng ta đau buồn vì thương mến người ra đi. Khi đứng chung quanh thi hài của thân nhân, cùng với bạn bè và quyến thuộc, chúng ta tìm nguồn an ủi nơi họ vì họ đến để chia sẽ niềm đau khổ và nâng đỡ tinh thần chúng ta trong giờ phút bất hạnh đó. Những tập tục tang lễ khác nhau rất hữu ích để giảm thiểu niềm đau thương của chúng ta.  
THÂN XÁC KHI QUÁ VÃNG  
Ngày nay chết trong trường hợp đặc biệt cẩn phải có sự điều tra, và các bệnh viện thường giảo nghiệm tử thi để tìm hiểu nguyên nhân. Đôi khi thân quyến phản đối việc này, và cho rằng cắt mổ tử thi là bất kính đối với linh hồn người chết. Với người Phật tử, không có lý do nào phản đối việc cắt mổ này. Thực ra nếu việc làm này giúp ngành y khoa tìm ra cách chữa trị mới, làm lợi ích cho người sống thì việc làm này phải được coi như là công đức của người Phật tử. Như đã nói ở trên, thân xác vật chất này chỉ là sự kết hợp của Tứ Đại (đất, nước, gió, lửa), nó sẽ tan rã sau khi ta chết. Cho nên không nên tin rằng người chết sẽ tức giận nếu xác thân họ được dùng vào mục đích khoa học. Chúng ta có thể an tâm rằng các bác sĩ và các người phụ tá đều có tinh thần trách nhiệm cao, có đạo đức nghề nghiệp, rất thận trọng trong việc giảo nghiệm tử thi, nên các thân nhân không cần lo lắng nhiều về vấn đề này. Có một số người tình nguyện cho xác khi chết, để cho bệnh viện và các sinh viên y khoa giải phẫu và nghiên cứu tử thi của mình.  
Về vấn đề này, khi cống hiến một vài bộ phận trong cơ thể mình sau khi chết để giúp kẻ khác, người Phật tử đã làm một công đức vô cùng cao cả. Chính đức Phật nhiều lần trong tiền kiếp đã hiến thân mạng của Ngài để giúp ích người khác. Ngài đã cho mắt, máu, thịt và có một lần Ngài đã cho cả xác thân để cứu người khác. Phật giáo rất minh bạch về vấn đề này : Tặng các bộ phận của cơ thể để đem lợi ích cho người khác là một công đức vĩ đại, được nhiệt liệt khuyến khích.  
TANG LỄ  
Trong hầu hết các xã hội văn minh có văn hoá, tang lễ được coi là dịp buồn và trang nghiêm. Tang lễ của người Phật tử phải được cử hành trang nghiêm theo tinh thần ấy.  
Mê tín dị đoan được lan rộng trong một số người khi họ cho rằng một người không biết chết ở đâu mà lại mang xác về nhà thì thật là “xui xẻo”. Chúng ta phải tỏ lòng quý mến, tưởng nhớ đến người chết, kính trọng tử thi và chôn cất họ chu đáo. Mang tử thi về nhà hay không là tuỳ theo gia đình tang quyến. Về vấn đề này, chúng ta cũng cần ghi nhớ là không sợ hãi hay kiêng cữ gì về việc di chuyển tử thi. Một số người sợ hãi khi chạmvào tử thi vì e ngại bị “rủi ro”. Nếu quả như vậy, bác sĩ và y tá là những người rủi ro nhất trên trái đất! Nếu chúng ta thực tình tôn kính và tưởng nhớ người ra đi, chúng ta phải tắm rửa mà mặc quần áo cho người chết, và không để người lạ hay nhà đòn làm việc này (ngoại trừ những trường hợp đặc biệt). Phải nên nhớ rằng, dị đoan, khờ khạo, và sợ hãi vô lý mang nhiều “rủi ro” hơn là biết ơn, tình thương và cư xử đúng cách.  
Trái với niềm tin thông thường của đại chúng, những tang lễ ồn ào, chuẩn bị tỉ mỉ và đôi khi phô trương hay những tang lễ tưng bừng tốn kém cả ngàn mỹ kim về những thứ không cần thiết mà xưa nay được coi như việc làm bình thường của người Phật tử. Thực ra, những tập tục này không có chút nào là Phật giáo cả. Đó là một quan niệm hoàn toàn sai lầm khi gán các việc trên đây vào Phật giáo. Tập tục này chỉ là một sự tiếp diễn không ngừng của những tập quán cổ xưa được những thế hệ trong quá khứ truyền lại, và được tôn trọng một cách mù quáng. Khi nhìn một đám tang với các nghi lễ trên đây, các người đạo khác thường tưởng rằng họ đang mục kích một cuộc vui diễn hành nào đó chứ không phải là một tang lễ trang nghiêm.  
Thường thường một loại nhạc rộn ràng được áp dụng thay loại trang nghiêm trong lúc tiễn đưa linh cữu. Cho nên người ta có cảm tưởng đây là một cuộc lễ có tính cách trình diễn phô trương giàu có hơn là để bầy tỏ sự buồn đau chân thật kính trọng người quá cố. Phật giáo không phản đối việc duy trì các tập tục văn hoá nếu những việc này không mâu thuẫn với giáo lý của đức Phật. Nếu những tập tục này có tính chất phí phạm, không cần thiết, và chẳng lợi ích gì cho cả người sống lẫn người chết thì chẳng nên làm, mà cần phải loại bỏ.  
Chẳng hạn tập tục đốt vàng mã, giấy tiền, nhà táng, với mục đích để cho người chết sử dụng bên kia thế giới hoàn toàn không Phật giáo chút nào. Tuy nhiên, trên phương diện tâm lý, có thể làm điều gì đó để tự an ủi ràng mình đang làm lợi ích cho người đã khuất, và nếu việc đó vô hại thì không sao; dù sao thì cũng không nên quá cực đoan hoặc tin rằng điều đó cũng giúp ích cho người đã khuất.  
Phật giáo không phản đối các cộng đồng cử hành tang lễ khác nhau để thích hợp với từng địa phương và từng thời điểm. Nhưng điều quan trọng nhất là các tang lễ đó phải được chấp nhận về mặt văn hoá, và thực tiễn.  
Nghi lễ áp dụng trong một tang lễ Phật giáo phải đơn giản, trang nghiêm, có phẩm cách và ý nghĩa. Tại nhiều quốc gia các nhà sư Phật giáo được mời đến nhà tang quyến để thực thi một số nghi thức trước khi đưa đám. Cúng hoa và đốt một vài ngọn nến hay vài nén nhang thường được chấp thuận như là tập tục tôn giáo.  
Theo tục lệ, để tỏ lòng tôn kính người ra đi, bạn bè và thân quyến gửi những vòng hoa chia buồn tang quyến. Nên đặt mua và gửi các vòng hoa buổi chiều trước ngày tang lễ để hoa khỏi héo. Khi tang quyến thông báo “không nhận hoa” thì điều này phải được triệt để tôn trọng. Vì thân quyến thường có những ý kiến khác nhau cho nên có nhiều tranh luận trong việc tiến hành tang lễ. Người ta thường đặt ra những câu hỏi sau đây :  
1. Nên chôn hay hoả táng ?  
2. Nếu hoả táng, nên làm gì với phần tro cốt?  
3. Nên dùng loại quan tài nào?  
4. Phải mặc đồ tang trắng hay tang đen?  
5. Dùng nến đỏ hay nến trắng?  
6. Trước khi chôn hay hoả táng, xác để ở nhà mấy ngày ?  
7. Chi phí tối đa cho một tang lễ là bao nhiêu ?  
Những câu hỏi trên đây được trả lời một cách đơn giản như sau :  
Tang lễ phải cử hành đơn giản, giảm thiểu sự phô trương, nhưng phải trang nghiêm. Điều quan trọng phải làm là bạn bè và thân nhân gần với người chết cần thảo luận phương cách tổ chức một tang lễ phù hợp với những tập tục thịnh hành, đầy đủ trang nghiêm, và loại bỏ những món chi tiêu vô ích. Nếu không thể cùng nhau hội họp và bàn thảo, tốt hơn là nhờ một nhà đòn có tiếng được tín nhiệm để làm những việc trên để đỡ gánh nặng và trách nhiệm cho mình. Cũng nên thỉnh một vị sư khả kính để chỉ bảo tang quyến phương cách tốt nhất để cử hành theo đúng đường lối của Phật giáo. Nên nhớ rằng nghi lễ Phật giáo không có luật lệ gì khó khăn và bức thiết cần phải triệt để thi hành. Trong tất cả mọi vấn đề, chúng ta luôn luôn theo lời dạy của đức Phật để duy trì sự đúng mức và tôn kính trong bất cứ điều gì chúng ta làm để không gây thiệt hại cho người khác. Nếu chúng ta trong dịp này tưởng niệm và biết ơn những gì người quá cố đã làm, những điều thiện trong lúc sinh thời thì nhớ rằng một ngày nào đó, chính chúng ta cũng sẽ phải ra đi, vì vậy chớ nên bỏ lỡ cơ hội làm việc thiện. Chừng nào ta còn sống thì sự đóng góp này còn có ý nghĩa và đáng được tôn quý.  
Ăn mặc đúng cách trong một tang lễ như thế nào? Trong Phật giáo, chúng ta luôn luôn được khuyến bảo nên ăn mặc đàng hoàng và khiêm tốn. Không có luật lệ cứng rắn hay chặt chẽ nào về tang phục. Tuy nhiên, về phương diện thẩm mỹ, chúng ta nên mặc màu tối và tránh đeo trang sức để kính trọng sự đau khổ của tang gia, và tưởng nhớ đến người quá cố. Phụ nữ trong tang phục vẫn có thể đeo nhẫn cưới hay nhẫn đính hôn. Tốt nhất là mặc đồ đen, trắng, xám hay các màu tương tự, nhưng vấn đề hoàn toàn do cá nhân quyết định, mặc dù đồ đen thường được coi là tượng trưng của tang phục.  
Nên giữ xác chết bao lâu trước khi chôn hay hoả thiêu ? Sống trong khí hậu nóng và ẩm thấp, chúng ta hiểu rằng xác chết mục rữa rất nhanh nên giữ xác lâu thì sẽ mất vệ sinh. Ngòai ra, việc giữ xác lâu khiến cho tinh thần thân nhân căng thẳng vì phải kề cận xác chết trong một thời gian dài, thật ra không cần thiết. Cũng có một số thân nhân vì quá đỗi đau thương đã hôn hay sờ mó xác chết quá đáng. Đành rằng chúng ta thông cảm sự đau khổ cao độ của thân nhân người chết, nhưng họ không nên nghĩ cuồng hoặc được khuyến khích làm như vậy. Khi không biết phải giữ xác bao lâu, chúng ta không nên kéo dài các lễ nghi. Thông thường, thời gian việc giữ xác chết chỉ vào khoảng một hai ngày đủ để sửa soạn việc tang lễ cũng như để thông báo cho bạn bè thân quyến.  
Vào ngày chôn cất, các nhà sư Phật giáo được mời đến để thi hành các nghi thức tôn giáo cần thiết tại nhà và ở nghĩa trang. Có một số người đem heo hay gà quay tượng trưng những phẩm vật cúng cho người quá cố. Phật giáo không tán thành việc này vì nó đưa đến việc giết hại những con vật vô tội. Giết súc vật để dâng cúng cho người chết là phản lại giáo lý Từ Bi của đức Phật cho nên cần phải loại bỏ. Vài tràng hoa đơn giản cùng với vài nén nhang đèn đủ để tượng trưng cho các phẩm vật dâng cúng.  
CHÔN VÀ HOẢ TÁNG  
Nhiều Phật tử hỏi là nên đem chôn hay hoả táng người chết. Phật giáo là một tôn giáo tự do nên linh động trong vấn đề này. Không có luật lệ cứng rắn hay bắt buộc trong vấn đề này. Tuy nhiên, tại một vài xứ Phật giáo, việc hoả thiêu được thi hành. Việc lựa chọn cách này hay cách khác tuỳ thuộc nguyện vọng vuối cùng của người quá cố hoặc ý muốn của thân nhân.  
Theo quan niệm hiện đại, hoả táng là một hình thức rất vệ sinh, nên cần được khuyến khích. Cùng với những cải thiện tiến bộ trong tiêu chuẩn y tế, vệ sinh và cái gọi là nạn nhân mãn, đất đai ngày càng hiếm có, cho nên việc hoả táng thích hợp hơn. Nên để đất cho người sống hơn là xây đầy những mộ chí.  
Dù chôn cất hay hoả táng, một số người nặng tình cảm, ưa bỏ những vật dụng quý giá vào quan tài người chết với hy vọng rằng người chết sẽ dùng đến. Việc chôn hay hoả thiêu những vật quý giá như vậy không có nghĩa lý gì hết. Thay vì bỏ những vật dụng đó vào quan tài hay lò thiêu, tốt hơn là đem quần áo, giầy dép và những thứ khác cho những người nghèo khổ, khốn cùng, hoặc tặng cho các hội từ thiện. Bất cứ sự giúp đỡ nào cho người nghèo và người túng quẫn cũng là một hành động đáng khen vì có lợi cho cả người sống lẫn người chết. Việc sợ hãi không dám cho kẻ khác vật dụng của người chết thật là vô nghĩa và sai lầm.  
LƯU GIỮ TRO CỐT  
Câu hỏi thường được đặt ra là có nên chôn tro cốt, gìn giữ để thờ cúng hay đem rắc xuống biển. Đức Phật không để lại một chỉ dẫn rõ ràng về vấn đề này, vì Ngài muốn chúng ta hiểu xác thân chỉ là sự hỗn hợp của vật chất và sau khi chết những thứ này lại trở thành những nguyên tố. Đức Phật dạy xác thân là do các nguyên tố : đất, nước, gió, lửa, lập thành. Sau khi chết, chỉ còn lại hai chất là đất và nước, sau khi hoả thiêu chúng trở thành tro bụi, không còn một ý nghĩa tâm linh gì cả. Vì di thể của người chết là những người ta thương yêu, nên chúng ta phải kính trọng; nhưng chúng ta phải hiểu là không nên quá xoắn xít quanh những di thể này, hoặc nghĩ rằng dầu sao chúng cũng còn liên hệ gì đó với người đã chết. Kinh Phật dạy rằng sau khi ta chết, sinh lực (life force) rời bỏ liền thân xác và ở một nơi nào đó, một sự sống mới đang hình thành.   
Việc lưu giữ xác chết có từ thời xa xưa. Vào thời đó, người ta tin rằng linh hồn bất tử. Trường hợp những người Ai cập ướp xác vì họ hy vọng người chết vẫn còn có thể liên lạc được với người sống. Những lăng mộ vĩ đại và những lâu đài được xây dựng để gìn giữ xác chết. Nhưng những việc thực thi này chỉ dành cho các nhân vật quan trọng như vua chúa và các vị lãnh đạo tôn giáo. Còn lại, xác chết của dân chúng chỉ được chôn cất sao cho thuận tiện.  
Trái lại, một tập tục khác gọi là thờ cúng Tổ Tiên. Theo đó, người sống liên lạc với người chết qua những tập tục lệ nghi chung quanh bàn thờ người chết. Điều này đưa đến việc lưu giữ tro cốt trong bình hoặc đồ thờ. Việc làm này còn được lưu hành cho đến ngày nay.   
Một số người thích thờ cúng tro cốt trong nhà, một số người khác lại đem chôn, hoặc đem tro cốt rắc xuống biển hay xuống sông. Đây là tập tục căn bản của Ấn độ giáo vì họ tin rằng tro cốt cuối cùng sẽ hợp nhất với lực đã khai sinh ra nó.  
Áp dụng một trong những phương pháp trên không có gì hại cả. Nhưng chúng ta đừng quên vì là người Phật tử, chúng ta phải áp dụng phương pháp nào cho thích đáng. Việc lưu giữ tro cốt chẳng có gì hơn ngoài việc biểu lộ sự kính trọng với người đã khuất. Trong Phật giáo việc giữ tro cốt hoàn toàn do tang quyến định đoạt tuỳ theo sở thích và lễ nghi.  
THỜI GIAN ĐỂ TANG  
Khi một người chết, thân nhân thường dành một thời gian để tang. Thời gian này tuỳ theo sự quan hệ của người quá cố với những thân quyến trong gia đình có tang. Trong thời gian này, thân nhân phục sức theo một lối nào đó, tránh các hội hè, đình đám và những thú tiêu khiển. Một số người mặc đồ trắng, một số khác mặc đồ đen, một số không tham dự các lễ cưới hay những tiệc tùng trong thời gian một năm, v…v… Việc trên không phải là đặc lệ của người Phật tử, và không cần phải áp dụng vì kinh Phật không hề nói đến việc này. Tuy nhiên, từ mỗi quốc gia đã đặt ra một số nghi thức riêng biệt căn cứ theo tập tục văn hoá của mình, và được chấp nhận là của “Phật tử”. Hậu ý của họ là để tưởng niệm người quá vãng, nhắc nhở việc tử vong của chính mình, và phát triển nguồn tỉnh giác tâm linh. Nếu áp dụng một cách sáng suốt, và nếu các việc thực thi không làm trở ngại gì đến cuộc sống…Là Phật tử, chúng ta không có lý do gì để phản đối. Con đường của người Phật tử là Con Đường Trung Đạo, Con đường Điều độ trong tất cả mọi việc.  
NGHI THỨC SAU TANG LỄ VÀ CÁC BUỔI LỄ TƯỞNG NIỆM  
Rồi có những câu hỏi về nghi thức sau tang lễ. Một số người cầu nguyện cho người chết vào ngày thứ bảy, ngày thứ 49, vào ngày thứ 100. Trong khi một số người khác, ngoài việc làm lễ cầu nguyện vào ngày thứ bảy, còn làm lễ sau ba tháng và một năm. Một số người tin tưởng là thần thức (spirit) người chết có thể trở về vào những thời gian đặc biệt đó. Tin hay không tin, việc đó không quan trọng với chúng ta. Một buổi lễ để tưởng niệm người quá cố rất là cao quý, được bạn bè và thân nhân tham dự cùng nhau chia sẻ về vấn đề tâm linh, hổ trợ tinh thần và làm vơi nỗi đau buồn của tang quyến. Các buổi lễ như vậy không cần thiết là phải được tổ chức vào một ngày đặc biệt nào đó. Bất cứ ngày nào thuận tiện cho tất cả mọi người là đủ cho việc tổ chức buổi lễ này.  
Ngày Cô Hồn – không phải là danh từ hay tập tục của Phật giáo. Tuy nhiên đó là một việc làm tốt khi cả cộng đồng dành một ngày riêng biệt để tưởng niệm những người quá vãng, cùng nhau làm sạch sẽ các nghĩa trang và dâng hoa để tỏ lòng tôn kính. Việc này cho thấy con cháu người quá cố tỏ lòng hiếu thảo và làm tròn nhiệm vụ đối với Tổ Tiên. Phật giáo không hề phản đối việc bày tỏ lòng biết ơn và tưởng nhớ cao đẹp này khi những hành động đó giúp các giới trẻ tỏ bày lòng tôn kính những người già cả, và tích cực thực thi truyền thống vinh danh hương hồn Tổ Tiên. Tuy vậy, việc một số người gây ấn tượng sợ hãi là nếu không thi hành những tập tục nói trên, người chết sẽ hiện về hành hạ và nhiều loạn thân quyến là điều hoàn toàn vô căn cứ.  
BỐ THÍ CÚNG DƯỜNG  
Trong hầu hết các quốc gia, các buổi lễ tôn giáo thường được cử hành vào một vài dịp, trong một thời gian theo sau tang lễ. Việc làm này của người Phật tử là góp phần cúng dường và hồi hướng công đức cho người quá cố. Thân nhân tang quyến và một số bạn bè thường mời các nhà sư và dâng cúng vật dụng cần thiết như thực phẩm và thuốc men. Việc dâng cúng này góp phần vào đời sống vật chất của các vị thánh thiện được coi như là một hành động công đức. Những người Phật tử hiểu biết còn tặng phẩm vật cho các tổ chức từ thiện, các người túng bấn, và các kế hoạch xây dựng cơ sở tôn giáo cũng như tặng không kinh sách tôn giáo cho dân chúng để tưởng nhớ mãi mãi đến người đã khuất. Những người thành tâm dâng cúng với một tấm lòng khẩn thiết, tâm địa họ sẽ trở nên phóng khoáng. Họ có những hành động tốt như vậy là để tưởng nhớ và tạo sợi dây liên lạc tâm linh với người quá cố. Nếu người quá vãng ở trong một vị thế thuận lợi để tiếp nhận các nguồn sống tâm linh (hồi hướng công đức – transference of merit), họ sẽ được nhiều điều lợi lạc. Mặt khác nếu họ không ở trong một môi trường thuận lợi, những việc thiện đó cũng không phí phạm vì nó giúp ích cho người sống. Một khi đã có tư tưởng tốt, thì sẽ có một tâm hồn cao đẹp. Các nhà sư Phật giáo tại bất cứ chùa viện nào, luôn sẵn sàng chỉ dẫn tang quyến phải làm những điều cần thiết nào trong việc cúng dường.

**Ven. Dr K. Sri Dhammananda**

Chết có thật đáng sợ không?

**KẾT LUẬN**

(Life is uncertain, Death is certain)  
Dịch giả: Thích Tâm Quang

Chúng tôi tha thiết hy vọng các bậc lãnh đạo Phật tử địa phương cần nhận thức được một số tập tục nói trên, dù đang thịnh hành nhưng có tính cách tiêu cực và thành kiến, thì cần cải tạo để cho bất cứ những tập tục nào mà chúng ta thi hành đều đầy đủ và ý nghĩa hơn. Các bậc lãnh đạo của chúng ta nên đánh giá lại những tập tục hiện hành và nhận thức những điều khẩn thiết để cải tổ việc giáo dục quần chúng và phổ biến rộng rãi mục tiêu này.  
Hết

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
  
Nguồn:   
Được bạn: Thành Viên VNthuquan đưa lên  
vào ngày: 27 tháng 12 năm 2003