

Kính thưa Thầy và các Thầy Cô!

Chúng con xin phép chia sẻ một số nội dung chính mà chúng con ghi chép trong bài Thầy Vọng Tây giảng từ 4h50' đến 6h00', sáng Thứ Sáu, ngày 19/12/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

BÀI 284

NGƯỜI CHÂN THẬT NIỆM PHẬT KHÔNG KHIẾP SỢ ĐỐI VỚI SINH TỬ

Hòa thượng nói: ***“Người chân thật học Phật, niệm Phật sẽ không khiếp sợ sinh tử. Vì từ vô lượng kiếp đến nay, chúng ta đã trải qua không biết bao nhiêu lần sinh tử”***. Đa phần người thế gian sợ hãi sinh tử do tâm chấp trước. Chúng ta thường lầm tưởng thân bằng quyến thuộc là của mình nên lo sợ cảnh chia lìa, mất mát. Tuy nhiên, nếu bình tâm quán chiếu, chúng ta thấy mình đã trải qua luân hồi từ vô lượng kiếp. Kinh Phật có câu: ***“Nước mắt của chúng sanh nhiều hơn nước biển”***. Điều này có nghĩa là nếu cộng dồn nước mắt của thân bằng quyến thuộc khóc thương trong mỗi lần ta tử biệt từ vô lượng kiếp đến nay thì quả thật là vô lượng vô biên. Khi chúng ta hiểu được sự thật này, tình chấp tự nhiên sẽ giảm nhẹ.

Trong đời này, chính vì có những người thân yêu nên chúng ta dễ sinh lòng đắm chấp. Thực tế, qua vô lượng kiếp, chúng ta có vô số người thân, nhưng rồi tất cả cũng đều phải chia lìa. Điều khác biệt của kiếp này là ta đã có sự tỉnh thức để chuẩn bị và tự nhắc nhở mình và người thân rằng: sự sum vầy vốn ngắn ngủi và ngày ly biệt chắc chắn sẽ đến. Nhiều người vì quá nặng lòng con cháu nên rơi vào khổ đau cùng cực khi vô thường ập đến. Tôi từng nghe câu chuyện thương tâm về một gia đình mất đi người con trai duy nhất vừa đỗ đại học; ngay ngày đầu nhập học, người con ấy đã đột ngột ra đi vì tai nạn ô tô. Nỗi đau khổ ấy khó có lời nào tả xiết. Dầu biết chúng ta không nên bi lụy quá mức trước cảnh sinh ly tử biệt, nhưng mỗi người cần thấu hiểu sâu sắc rằng: đó là quy luật khắc nghiệt của kiếp nhân sinh. Vì vậy, chúng ta tu hành chính là để tìm đường vượt thoát khỏi sự ràng buộc của sinh tử. Bởi lẽ, chừng nào còn trầm luân trong luân hồi, chúng ta vẫn sẽ còn phải rơi lệ trước những cuộc biệt ly.

Bản thân tôi năm nay đã bước qua tuổi sáu mươi, từng trải qua biết bao lần đưa tiễn những người thân yêu, từ ông bà, chú bác đến cô dì, lần lượt rời bỏ thế gian này. Để rồi sau cùng, chính chúng ta cũng sẽ đến ngày phải buông bỏ tất cả. Xưa kia, khi chứng kiến một đám tang tình cờ trên đường, nhà thơ Cao Bá Quát đã xúc động sáng tác nên những vần thơ đầy chiêm nghiệm: *“Thấy xe thiên cổ xích đưa ra, không thân thiết nhẽ đâu mà khóc mướn? Tưởng tuổi bách niên dừng nghỉ lại, người đi rồi sẽ đến phiên ta”*. Tuy không phải là người học Phật, nhưng ông đã có cái nhìn thấu suốt về kiếp nhân sinh.

Khi đã thấu về kiếp nhân sinh, chúng ta sẽ không còn sợ sinh tử. Các bậc Tổ sư Đại đức thường nhắc nhở: ***“Mạc đãi lão lai phương niệm Phật; Cổ phần đa thị thiếu niên nhân”*** (Chớ đợi đến già mới niệm Phật, mồ xưa lắm kẻ tuổi còn xanh). Hiểu được điều này, chúng ta sẽ có cái nhìn tự tại trước sự ra đi của người thân, bởi đó là quy luật vô thường. Nếu con người có *“Sinh, Lão, Bệnh, Tử”* thì vũ trụ cũng có *“Thành, Trụ, Hoại, Không”*. Học Phật chính là để chuẩn bị cho những cuộc ly biệt có thể xảy ra bất cứ khi nào. Thay vì lo sợ, chúng ta hãy bình thản đối diện với ý niệm *“người đi rồi sẽ đến phiên ta”*. Một người chân thật niệm Phật luôn có một *“nơi về”* vững chãi nên không còn phải luyến tiếc hay khổ lụy vì cõi này.

Hòa Thượng nói: ***“Rất nhiều người nghĩ đến cái chết đều cảm thấy khiếp sợ”***. Nỗi sợ ấy đến từ sự cô đơn khi phải ra đi một mình, phải bỏ lại danh vọng, địa vị và người thân để đi vào một thế giới mờ mịt. Tuy nhiên, nếu đã xác định rõ *“nơi chốn đi về”*, chúng ta sẽ không còn sợ hãi sinh tử. Đúng như lời Hoà Thượng dạy: ***“Người chân thật niệm Phật không khiếp sợ đối với sinh tử”***.

Bản thân tôi từng có những trải nghiệm tương tự. Có lần bác sĩ cảnh báo nếu không dùng thuốc, tôi sẽ khó lòng qua khỏi. Thay vì hoảng loạn, tôi tự nhủ: *“Nếu phải đi, mình sẽ chuẩn bị tâm thế để đi”*. Thế nhưng tôi vẫn khỏe mà không cần dùng thuốc. Vài năm sau, cũng chính vị bác sĩ đó đã vô cùng kinh ngạc khi thấy chức năng tim của tôi phục hồi kỳ diệu. Với tôi, lời tiên đoán không qua khỏi khi xưa không làm tôi lo, mà lời khen sức khỏe tốt bây giờ cũng chẳng làm tôi quá vui, bởi tôi biết rõ cơ thể của mình. Điều quan trọng nhất là mỗi ngày, chúng ta đang hướng tâm về đâu và hành động như thế nào.

Hòa Thượng dạy rằng: ***“Chúng ta sống một ngày hãy tận tâm tận lực làm một ngàn việc thiện, sống hai ngày làm hai ngàn việc thiện, đến ngày thứ ba, nếu vô thường, hãy tự tại mà đi”***. Là người học Phật, ta không nên né tránh hay sợ hãi khi nhắc đến sinh tử. Ngay cả Thái tử Tất Đạt Đa năm xưa cũng nhờ lời của người hầu Sa Nặc mà đã bừng tỉnh về lẽ tử biệt, từ đó tìm đường giác ngộ. Người học Phật cần có mục tiêu sống tận hiến và tự tại ra đi.

Người có thể tự tại vãng sanh là người chân thật niệm Phật, chân thật vun bồi công đức. Người niệm Phật hời hợt giống như *“nhai trầu”* thì không thể vãng sanh. Có người sợ niệm Phật khi bệnh sẽ nhanh chết, nên chuyển sang cầu tiêu tai, giải nạn. Đó là biểu hiện của tin chưa sâu. Hãy nhìn tấm gương Ngài Oánh Kha, sau ba ngày nhất tâm niệm Phật, Đức Phật A Di Đà đã hiện thiên tiếp dẫn. Dẫu còn 10 năm dương thọ, Ngài vẫn xin vãng sanh ngay vì sợ tập khí xấu ác của mình khó lòng chống lại sự cám dỗ của thế gian. Ngài đã đánh đổi 10 năm ở cõi tạm để đổi lấy sự vĩnh hằng. Đó là cái nhìn thấu suốt của một người thực tu: nếu không thể làm chủ bản thân ở lại thế gian càng lâu sẽ càng tạo thêm tội nghiệp.

Hòa Thượng Hải Hiền là một tấm gương để chúng ta học tập. Suốt 92 năm, Ngài đã kiên trì biểu pháp, nhất tâm niệm Phật không hề gián đoạn. Hòa Thượng Tịnh Không từng nói rằng tuổi thọ của Hòa Thượng Hải Hiền vốn không dài như vậy nhưng nhờ sự gia trì của Đức Phật A Di Đà, Ngài được lưu lại để làm một tấm gương cho chúng sanh thời Mạt pháp. Khi chúng ta nỗ lực tu hành và đạt đến công phu niệm Phật chân thật, chánh niệm liên tục nối nhau sẽ giúp tiêu trừ vọng tưởng. Một khi tâm không còn bị cuốn theo cảnh duyên hư giả, mọi lo âu hay sợ hãi đều tan biến để nhường chỗ cho sự an định và tự tại.

Hòa Thượng giảng: ***“Làm thế nào để có thể tiêu trừ được nỗi sợ trước cái chết? Cách duy nhất là phải thấu hiểu và nhìn nhận một cách tường tận”***. Thực tế, không một ai có thể tránh khỏi quy luật sinh tử, vậy thì hà cớ gì ta phải sợ hãi? Sự ra đi sớm hay muộn vốn dĩ đã có định số riêng. Ngay cả khi đối mặt với bệnh hiểm nghèo nếu *“thọ mạng chưa tận”* thì tự nhiên sẽ có *“Thần y”* xuất hiện để giúp đỡ. Vị *“Thần y”* đôi khi chỉ là một người qua đường tình cờ đi ngang qua, mách bảo một phương pháp chữa bệnh thuốc đơn giản nhưng hiệu quả.

Bản thân tôi cũng từng trải qua những giai đoạn bệnh nặng, nhưng nhờ phát tâm chân thật làm việc lợi ích cho chúng sanh mà mọi việc đều được Phật A Di

Đà an bài một cách nhiệm màu. Tôi còn nhớ khi lâm trọng bệnh, đến việc tắm gội hay sinh hoạt cá nhân cũng không thể tự làm, tôi đã may mắn gặp được một người dù mới học Đông y nhưng vẫn kiên trì châm cứu, xoa bóp và sắc thuốc cho tôi mỗi ngày. Gần đây, khi chân tay tê bì, khó cử động, tôi lại được những người dùng thanh đồng chà xát nhẹ nhàng giúp kinh mạch dần thông suốt trở lại. Giờ đây, tôi nhận ra rằng: Đừng mong cầu gặp được thần y hay Hoa Đà tái thế, mà hãy cứ chân thành làm những việc cần làm để mang lại lợi ích cho chúng sanh. Khi tâm ta đủ chân thành, tự khắc sẽ được Phật A Di Đà an bài. Thực tế cho thấy, có những tai kiếp tưởng chừng không thể tránh, những việc tưởng chẳng thể thành, nhưng cuối cùng đều được an bài viên mãn. Tất cả đều nhờ vào sự gia trì và an bài của Đức Phật A Di Đà.

Hòa Thượng khai thị rằng: ***“Chỉ có một phương pháp duy nhất để tiêu trừ nỗi khiếp sợ sinh tử là phải thật sự thấu hiểu bản chất của nó. Khi đã chân thật thấu hiểu và tường tận, nỗi sợ ấy tự khắc được hóa giải”***. Chúng ta cần nhận thức rõ: hễ có thân thể thì nhất định có sinh tử, nhưng thân thể này quyết không phải là *“Ta”*. Ngày nay phương Tây cũng đã thừa nhận sự tồn tại của linh hồn. Tuy nhiên, theo Phật pháp, linh hồn vẫn chưa phải là cái *“Ta”* chân thật, mà chỉ là trạng thái của bốn tánh khi bị mê hoặc, điên đảo che lấp. Tự tánh, chân tánh, Chân Như bốn tánh mới chân thật là chính mình. Dẫu nhận thức linh hồn là mình đã cao hơn một bậc so với việc chấp vào xác thân, nhưng đa số vẫn còn mê muội bám víu vào thân giả tạm. Họ tìm đủ cách bồi bổ, giữ gìn, thậm chí còn khởi vọng tưởng bảo quản thân xác để chờ đợi khoa học giúp *“tái sinh”* sau nhiều thập kỷ.

Trong Phật pháp Đại thừa, mục tiêu cứu cánh của người tu học chúng ta là tìm lại *“Phụ mẫu vị sanh tiền bốn lai diện mục”* – tức diện mục chân thật vốn có trước khi cha mẹ sinh ra. Đó chính là Chân Như bốn tánh. Thân xác hiện tại chỉ là thân xác nghiệp lực, không phải là chân thân của mình. ***“Kinh Lăng Nghiêm”*** chỉ rõ về bốn tánh: ***“Ở mắt thì gọi là Kiến Tánh, ở tai thì gọi là Văn Tánh”***. Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, thực chất chỉ là một tánh duy nhất khởi tác dụng.

Hòa Thượng khai thị: ***“Tác dụng của chân tánh là vĩnh viễn không mê. Người nào khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng mà không khởi tâm, không động niệm, không phân biệt, không chấp trước, người đó chính là Phật. Nếu còn***

khởi tâm động niệm nhưng không phân biệt, không chấp trước, đó là Bồ Tát. Nếu có khởi tâm động niệm, có phân biệt nhưng không chấp trước, đó là A La Hán. Còn phàm phu chúng ta, hề thấy cảnh liền sanh tâm yêu thích hoặc chán ghét, đó chính là sự chấp trước”.

Các đồng tu cần thấu hiểu rằng: Tự tánh mới là chính mình chân thật, vốn không sanh không diệt, không đến không đi. Thân thể này giống như một bộ y phục – mặc dơ thì thay, dùng lâu thì phải hao mòn. Thấu hiểu được đạo lý này, chúng ta sẽ được tự tại. Nhìn lại bản thân tôi bốn mươi năm về trước, khi còn sức dài vai rộng, nếu không gặp được Phật pháp, có lẽ tôi đã tiêu tốn sức lực vào những việc vô nghĩa. Nay sức khỏe không còn như trước, nhiều tâm nguyện muốn làm nhưng “*lực bất tòng tâm*”. Đó là dấu hiệu cho thấy đã đến lúc cần thay cái thân này. Suy nghĩ được như vậy chính là nhìn thấu, giúp ta an nhiên tự tại, không còn sợ sinh tử. Hãy thử tưởng tượng, nếu ta mãi không chết, trong khi tất cả người thân xung quanh đều lần lượt ra đi, nỗi cô độc còn đáng sợ hơn cái chết gấp nhiều lần. Thực tế, không ít cụ già phải sống nhiều ngày cuối đời trong cô độc vì con, cháu đều đã ra đi trước. Vì vậy, chúng ta hãy bằng lòng chấp nhận quy luật sinh tử. Khi thân thể giả tạm này đã hư hoại, việc thay bỏ nó để đón nhận một sự bắt đầu mới là chuyện hết sức bình thường.

Hòa Thượng dạy: ***“Trong vô lượng kiếp đến nay, chúng ta đã từng thay đổi thân xác này không biết bao nhiêu lần, vậy thì có gì phải sợ?”*** Người thế gian thường lầm tưởng rằng có sinh tử thật sự, nhưng đó là một nhận thức sai lầm. Thực chất, sinh mạng không hề mất đi mà chỉ thay đổi về hình thái. Nhà Phật gọi đây là “*Liễu sinh tử*” – nghĩa là chúng ta phải thấu suốt tường tận bản chất của sự sống và cái chết. Khi đã đạt được cái nhìn thấu suốt, lúc sống ta không còn tâm tham luyến, lúc lâm chung chẳng chút sợ hãi. Tuy nhiên, để đạt được cảnh giới tự tại này, chúng ta cần phải dày công tu tập mỗi ngày. Chúng ta phải tập buông xả phiền não, quán chiếu vô thường, để tâm mình luôn ở trong trạng thái sẵn sàng. Sự chuẩn bị tốt nhất chính là: việc cần làm hãy làm ngay, người cần yêu thương hãy yêu thương trọn vẹn, điều cần tha thứ hãy mau chóng bao dung. Đừng để khi vô thường ập đến mới hối tiếc vì những việc mình còn chưa kịp làm, còn dang dở.

Bởi vậy, người chân thật niệm Phật phải biết buông xả, một lòng cầu vãng sanh về thế giới Tây Phương Cực Lạc. Khi đó, tâm khiếp sợ sinh tử sẽ tự nhiên tiêu tan. Nếu vẫn còn lo sợ, ấy là do ta chưa thấu triệt lẽ sinh tử và công phu niệm Phật chưa chuyên nhất. Thực tế, nhiều người đối diện với bệnh khổ và sinh tử thường lâm vào sợ hãi vì tâm luyện ái trần gian, nuối tiếc những gì đang sở hữu. Chúng ta hãy luôn ghi nhớ lời người xưa nhắc nhở: “*Đến tay không, ra đi tay trắng*”, chẳng thể mang theo người thân quyến thuộc hay tiền tài vật chất. Thấu hiểu điều này, tâm ta sẽ trở nên nhẹ nhàng, thanh thản trước đại sự sinh tử của chính mình.

Nam Mô A Di Đà Phật

Chúng con xin tùy hỷ công đức của Thầy và tất cả các Thầy Cô!

Nội dung chúng con ghi chép lời giảng của Thầy có thể còn sai lầm và thiếu sót.

Kính mong Thầy và các Thầy Cô lượng thứ, chỉ bảo và đóng góp ý kiến để tài liệu học tập mang lại lợi ích cho mọi người!