

HỎI

Kính Bhante Giác Nguyên

Mỗi ngày con đều hành thiền hơi thở, quán sự chết đều đặn và có học được một ít giáo lý khoảng 4 năm nay.

Nhưng đến lúc cái đau cái chết gần kề, con mới phát hiện ra là mình sợ hãi và lúng túng không biết nên niệm gì. Lúc đó con đã nghĩ đến hình ảnh đẹp của Đức Phật Bốn Sư Thích Ca và các vị thánh cầu xin các Ngài trợ giúp để qua cơn sợ hãi.

Vậy con kính hỏi sự sợ đau và sợ chết có phải là do con chưa đủ công phu cho nên đã không thể hành trì những gì mình đã thực tập ? Kính xin Bhante từ bi chỉ dạy cho con chút kinh nghiệm.

Thank you my Bhante.

ĐÁP

Một câu hỏi lớn, biết trả lời sao cho đủ. Tạm thời đại khái thế này:

- Phải tin và thấy rằng thân tâm này là không phải của mình. Do duyên giả hợp mà có. Nếu nó là của mình thì mình đâu bị đau khổ và sợ hãi.

- Hãy nghĩ nhiều về vô lượng chúng sinh đang đau khổ như mình. Không phải chỉ riêng ta mới đau khổ và sợ hãi. Biết nghĩ đến người khác thì bớt nặng lòng với bản thân.

- Hãy suy niệm rằng chết không phải là kết thúc, mà là sự bắt đầu. Mình có phước mới được làm người và biết chánh pháp. Hãy tin rằng sau cái chết, mình sẽ được khá hơn. Tắm thân bệnh hoạn cũ kỹ này không đáng để tiếc nuối.

- Trên các cảnh trời hiện giờ có rất nhiều thánh nhân. Hãy nguyện được gặp gỡ hiền thánh để tiếp tục tu hành.

- Ngay từ bây giờ phải sống chánh niệm rất ráo trong từng sinh hoạt, cảm xúc và tâm trạng, để thấy mình chỉ là một dòng chảy vô thường.

Một trong các cách trên đây có thể giúp được cô lúc này.

Sư Giác Nguyên