

THE TWELVE LINKS OF DEPENDENT ORIGINATION

MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

12. AGING AND DEATH — LÃO TỬ

Jarāmarāṇa

Based on the Suttas — Dựa trên Kinh điển

ENGLISH

1. What are aging and death?

In dependent origination, aging and death (Pāli: jarāmarāṇa) form the twelfth link. Aging is the decline of living beings: decrepitude, graying, wrinkling, the decline of life-force, and the weakening of the faculties. Death is passing away, the breakup of the aggregates, the casting off of the body, and the ending of the life faculty.

The formula also names sorrow, lamentation, pain, distress, and despair. Together they show the suffering that unfolds when what has been born inevitably changes and passes away.

2. How does birth condition aging and death?

SN 12.2 and MN 9 state: With birth as condition, aging and death come to be. Only what has arisen can age and cease. Birth is therefore the indispensable condition for aging and death, not because someone causes them deliberately, but because all conditioned existence is impermanent.

From the moment a life has arisen, it is already subject to change. Aging and death are not punishments imposed from outside; they are consequences inherent in birth under conditions.

3. Understanding aging

Aging includes visible changes such as graying and wrinkling, but its meaning is broader. Strength declines, the senses weaken, and the body can no longer function as it once did. This process may be gradual, irregular, and different for each being.

The teaching invites clear recognition rather than denial or despair. When aging is understood as a conditioned process, one can care wisely for the body without demanding that it remain young and unchanged.

4. Understanding death

Death is the ending of a particular living existence: the aggregates break up, the body is cast off, and the life faculty ceases. Dependent origination does not describe an eternal self that owns this process; it describes events arising and ceasing through conditions.

Contemplating death is not meant to create fear. It clarifies what is urgent and valuable: wholesome action, compassion, wisdom, and freedom from clinging cannot wisely be postponed forever.

5. Sorrow and distress

When aging, separation, illness, or death occurs, painful feeling may arise naturally. Suffering becomes heavier when the mind insists: 'This must not change,' 'This person must never leave me,' or 'This body must remain as I want.'

The teaching does not condemn grief. It shows how craving and clinging add resistance, self-stories, and despair to an already painful experience. Understanding conditions makes room for grief without being completely imprisoned by it.

6. Aging and death in daily experience

At an observable level, every identity, role, relationship, and emotional state that is born also changes and ends. The 'successful person,' the 'offended person,' or the identity 'we are a couple' cannot remain exactly the same.

This is a practical illustration of arising and passing, not a replacement for the canonical teaching about the aging and death of beings. It helps us see that the structure of impermanence is present in both great life events and ordinary moments.

7. Cessation and the path

MN 9 teaches that with the cessation of birth comes the cessation of aging and death. In the full sequence, when ignorance, craving, clinging, and becoming cease, renewed birth and the suffering dependent on it also cease.

This is not accomplished by destroying life. The way is the Noble Eightfold Path: right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concentration.

Observing in practice

Notice change gently in the body, feelings, relationships, and roles. When fear or grief arises, know: 'This is painful feeling; this is clinging; this too is conditioned.' Care for what is present, but do not require it to be permanent. Such clear seeing supports compassion, gratitude, and letting go.

An example from a relationship

A man and a woman form a relationship and live as a couple. Their shared world is born, changes, and may end through separation or death. Believing it must stay unchanged intensifies sorrow through resistance and possession. Understanding impermanence, they can still love, care, and grieve while releasing the demand that the relationship belong to them forever.

TIẾNG VIỆT

1. Lão tử là gì?

Trong Duyên khởi, Lão tử (Pāli: jarāmarāṇa) là duyên thứ mười hai. Lão là sự suy yếu của chúng sinh: già nua, tóc bạc, da nhăn, sinh lực suy giảm và các căn yếu dần. Tử là sự qua đời, sự tan rã của các uẩn, sự lìa bỏ thân xác và sự chấm dứt mạng căn.

Công thức còn nêu sầu, bi, khổ, ưu và não. Tất cả cho thấy khổ đau diễn tiến khi những gì đã sinh tất yếu phải biến đổi và qua đi.

2. Sinh làm duyên cho Lão tử như thế nào?

Tương Ưng Bộ 12.2 và Trung Bộ 9 nói: Do Sinh làm duyên, Lão tử sinh khởi. Chỉ những gì đã sinh mới có thể già đi và chấm dứt. Vì vậy, Sinh là điều kiện không thể thiếu của Lão tử, không phải vì có ai cố ý tạo ra chúng, mà vì mọi hiện hữu do duyên đều vô thường.

Từ khi một đời sống sinh khởi, nó đã chịu sự biến đổi. Lão tử không phải là hình phạt từ bên ngoài; đó là hệ quả vốn có của sự sinh ra do các điều kiện.

3. Hiểu về Lão

Lão bao gồm những thay đổi nhìn thấy được như tóc bạc và da nhăn, nhưng ý nghĩa còn rộng hơn. Sức lực suy giảm, các giác quan yếu đi và thân thể không còn hoạt động như trước. Tiến trình này có thể từ từ, không đồng đều và khác nhau nơi mỗi chúng sinh.

Giáo pháp mời gọi ta nhận biết rõ ràng, không phủ nhận cũng không tuyệt vọng. Khi hiểu Lão là một tiến trình do duyên, ta có thể chăm sóc thân thể một cách sáng suốt mà không đòi hỏi nó phải trẻ mãi và không thay đổi.

4. Hiểu về Tử

Tử là sự chấm dứt của một đời sống hữu tình nhất định: các uẩn tan rã, thân thể được lìa bỏ và mạng căn chấm dứt. Duyên khởi không mô tả một bản ngã thường còn sở hữu tiến trình này; Duyên khởi mô tả các hiện tượng sinh và diệt theo điều kiện.

Quán niệm về cái chết không nhằm tạo ra sợ hãi. Nó làm sáng tỏ điều gì cấp thiết và quý giá: thiện hạnh, lòng từ bi, trí tuệ và sự giải thoát khỏi chấp thủ không thể cứ mãi trì hoãn.

5. Sầu khổ và ưu não

Khi già yếu, chia lìa, bệnh tật hoặc cái chết xảy đến, cảm thọ đau đớn có thể tự nhiên sinh khởi. Khổ trở nên nặng nề hơn khi tâm kháng kháng: 'Điều này không được thay đổi,' 'Người này không bao giờ được rời xa tôi,' hoặc 'Thân thể này phải luôn như tôi mong muốn.'

Giáo pháp không lên án sự đau buồn. Giáo pháp chỉ ra cách Ái và Thủ thêm sự chống đối, những câu chuyện về bản ngã và tuyệt vọng vào một kinh nghiệm vốn đã đau đớn. Hiểu các duyên giúp ta có chỗ cho nỗi buồn mà không hoàn toàn bị nó giam giữ.

6. Lão tử trong kinh nghiệm hằng ngày

Ở mức có thể quan sát, mọi căn tính, vai trò, mối quan hệ và trạng thái cảm xúc đã sinh ra cũng đều biến đổi và chấm dứt. 'Người thành công,' 'người bị xúc phạm,' hoặc căn tính 'chúng tôi là một đôi' không thể mãi giữ nguyên.

Đây là minh họa thực tiễn cho sự sinh và diệt, không thay thế giáo lý Kinh điển về sự già và chết của chúng sinh. Nó giúp ta thấy cấu trúc vô thường hiện diện trong cả những biến cố lớn của đời người lẫn các khoảnh khắc bình thường.

7. Sự đoạn diệt và con đường

Trung Bộ 9 dạy rằng khi Sinh diệt thì Lão tử diệt. Trong toàn bộ chuỗi, khi Vô minh, Ái, Thủ và Hữu chấm dứt, sự tái sinh mới cùng khổ đau tùy thuộc vào nó cũng chấm dứt.

Điều này không đạt được bằng cách hủy hoại đời sống. Con đường là Bát Chánh Đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Quán sát trong thực hành

Hãy nhẹ nhàng nhận biết sự thay đổi nơi thân thể, cảm thọ, các mối quan hệ và vai trò. Khi sợ hãi hoặc đau buồn sinh khởi, hãy biết: 'Đây là cảm thọ đau đớn; đây là sự chấp thủ; điều này cũng do duyên.' Hãy chăm sóc những gì đang hiện diện, nhưng đừng đòi hỏi chúng phải thường còn. Thấy rõ như vậy nâng đỡ lòng từ bi, sự biết ơn và buông xả.

Một ví dụ từ mối quan hệ

Một người đàn ông và một người phụ nữ tạo lập mối quan hệ và sống như một đôi. Thế giới chung ấy được sinh ra, biến đổi và có thể chấm dứt vì chia tay hoặc cái chết. Tin rằng nó phải mãi giữ nguyên sẽ làm nỗi buồn tăng thêm bởi sự chống đối và chiếm hữu. Hiểu vô thường, họ vẫn có thể yêu thương, chăm sóc và đau buồn, đồng thời buông yêu cầu rằng mối quan hệ phải thuộc về mình mãi mãi.

SCRIPTURAL SOURCES — NGUỒN KINH ĐIỂN

1. SN 12.2, Analysis of Dependent Origination - the definition of aging and death and the sequence from birth to aging and death - https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_2.html
2. MN 9, Right View - aging and death, their origin in birth, their cessation, and the Noble Eightfold Path - <https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN9.html>