

SỢ HÃI

Anh Vũ cùng ở tù Cộng Sản với tôi từ 1976 đến 1979 tại trại tù Sơn La. Anh được ra trại năm 1982. Về nhà, anh vượt biên đi tìm tự do và đã đi lọt. Nhưng chuyến vượt biên của anh đầy dẫy những rủi ro chết người. Thuyền quá tải vì có số người canh me, đi cọp. Lại gặp bão. Tài công không có kinh nghiệm hải hành đã để thuyền lạc, trôi dạt cả hơn một tuần. Thực phẩm, nước uống, nhiên liệu cạn kiệt. Trên thuyền đã có vài người chết. Sau cùng thuyền được một tàu buôn Đại Hàn vớt. Nếu không thì chuyến đi chắc chắn sẽ có một kết thúc bi thảm. Vì say sóng, vì mệt mỏi quá độ, vì đói, vì khát, và nhất là vì sợ hãi, bản thân anh Vũ cũng đã "gần nước xa trời".

Nay mỗi lần nhớ lại những ngày trôi nổi khốn đốn trên biển Đông là anh lại nổi da gà, dựng tóc gáy.

Nhiều đêm, anh giật mình thức giấc, phải ngồi dậy định thần để xua tan sợ hãi, vì chuyến vượt

biên "thập tử nhất sinh" ngày nào lại hiện ra trong giấc chiêm bao. Cái sợ hãi của chuyến vượt biên đi tìm tự do vẫn bướng bỉnh tồn tại với thời gian, không giảm sút, không phai nhạt, cứ khăng khăng theo riết anh Vũ chưa biết đến bao giờ mới chịu buông tha.

Những sợ hãi vật lý là những kinh nghiệm tùy theo cường độ hay thời gian thường tự kéo dài ra, đôi khi đến mãn kiếp, trọn đời do những dấu ấn nông sâu khác nhau chúng để lại nơi ký ức chúng ta. Sự kéo dài ấy gọi là sợ hãi tâm lý, đối tượng của bài viết này.

Saigon vào thập niên 80 thường có nạn cúp điện. Những ngày không có điện, gia đình tôi thường dọn cơm tối ra sân ăn. Một buổi tối nọ, gia đình tôi ngồi ăn ngoài sân, thấy thiếu cái muỗng múc canh, tôi sai đứa cháu ngoại vào trong bếp phía sau nhà lấy. Tôi nói ba bốn lần, nhưng cháu vẫn ngồi yên bất động. Tôi ngạc nhiên. Cả nhà ngạc nhiên. Cháu tôi trước nay vốn là đứa trẻ ngoan. Bất cứ lúc nào, người lớn sai bảo gì, cháu luôn vui vẻ tuân hành, nhưng không biết sao tối hôm ấy cháu lại lì lợm, bướng bỉnh vậy. Mẹ cháu sợ tôi buồn về thái độ kỳ lạ của cháu, nên sai con em nó làm thay. Con em được mẹ sai vào bếp lấy

muồng, đứng dậy đi liền, không một chút do dự, chần chừ.

Cơm xong, mẹ cháu mới tìm hiểu sự kiện bất thường kia nơi con mình. Té ra cháu tội sợ tối. Bóng tối trong bếp sau nhà đã làm cháu sợ hãi đến độ không thể tuân hành lời sai bảo của ông ngoại, người mà trước đó cháu chưa hề bao giờ dám làm trái ý, phật lòng. Cháu có nói cho mẹ cháu biết là cháu mới được con bạn cùng lớp cho mượn đọc mấy cuốn truyện viết về thế giới vô hình nên đã có một số kiến thức về ma quỷ, nào là ma trong bóng đêm bóp cổ người sống để báo oán, nào là ma hiện hình vào những đêm không trăng sao, mặc đồ trắng, xõa tóc, di chuyển vật vờ trong nhà, trong sân, đóng đũa vắt vẻo trong lùm cây, lè lưỡi dài và đỏ đứng ở đầu giường; nào là trong lúc khuya khoắt, ma gõ cửa, mở vòi nước, xối nhà cầu, xóc bát đĩa trong bếp để nạt người sống v.v...

Trước đó, cả hai đứa cháu ngoại tôi không sợ tối. Bóng tối chỉ là bóng tối thôi. Bóng tối chẳng có gì đáng sợ. Nhưng nay khác với con em, con chị, sau khi tích lũy được một số kiến thức về thế giới vô hình, đã đâm ra sợ tối. Bóng tối không còn đơn thuần là bóng tối nữa, mà là môi trường cho ma quỷ hiện hình.

Đúng vậy, cùng với kinh nghiệm, kiến thức cũng là một nguyên nhân của sợ hãi. Ta chỉ bắt đầu

sợ hãi một đối tượng khi ta đã có kiến thức hoặc trực tiếp hoặc liên hệ xa gần đến đối tượng ấy, nghĩa là ta chỉ sợ những gì mà ta đã ít nhiều được biết về chúng, và ngược lại ta không hề sợ hãi những gì mà ta không biết.

Chẳng hạn như trong không gian này ở vào thời nào mà chẳng có vi trùng, nhưng trước khi có kiến thức về vi trùng, loài người có biết sợ hãi vi trùng là gì đâu. Chỉ sau khi được biết về sự hiện hữu của vi trùng các loại trong môi sinh và sự tác hại do chúng gây ra cho đời sống thì con người mới bắt đầu sợ hãi. Rồi thì khoa vi trùng học được thiết lập, được thâm cứu, nghĩa là kiến thức về vi trùng của con người càng ngày càng được tích lũy, mở rộng làm cho sự sợ hãi vi trùng của con người ngày càng gia tăng.

Cũng vậy, từ khi con người có những kiến thức về tinh lực nguyên tử, thì sự sợ hãi nguyên tử mới nảy sinh ra và thường xuyên ám ảnh nhân loại trên hành tinh này. Nhớ tới sự tàn phá khủng khiếp của bom nguyên tử thả xuống Nhật Bản vào thế chiến hai, nhân loại sợ hãi hết vía. Nay nhiều nơi chính quyền chỉ muốn lập một nhà máy điện chạy bằng tinh lực nguyên tử để đem lại thêm tiện nghi cho cuộc sống và tạo điều kiện phát triển kinh tế, nhưng nhân dân địa phương cũng sợ hãi, đồng thanh phản kháng kịch liệt. Thảng hoặc có quốc

gia nào thử bom nguyên tử là tức khắc cộng đồng nhân loại sợ hãi, lớn tiếng chống đối và lên án ồn ào.

Đúng là con người chỉ sợ những gì mà con người đã có ít nhiều kinh nghiệm và kiến thức liên hệ, nhưng tại sao con người lại sợ chết, một sự kiện mà con người không hề có một chút kiến thức và kinh nghiệm nào?

Quả vậy, con người tuy không có những kinh nghiệm và kiến thức trực tiếp nào về sự chết, nhưng con người lại biết nhiều triết thuyết nói về cuộc sống ở thế giới bên kia, nào là Thiên Đàng, nào là Niết Bàn, nào là Tịnh Độ, những cõi hạnh phúc tuyệt đối dành cho mọi linh hồn thánh thiện, nào là Địa Ngục với quỷ sứ đầu trâu, mặt ngựa không nương tay hành hình những linh hồn tội lỗi bằng những hình phạt vô cùng dã man như cưa đầu, cắt lưỡi, bỏ vào cối giã, ném vào vạc dầu sôi v.v... Chính những kiến thức liên hệ xa gần đến cái chết này, chứ không phải chính cái chết, đã làm nảy sinh ra sợ hãi thường trực nơi con người về cái chết.

Những kiến thức, dù là những kiến thức chính xác, có cơ sở vững vàng hẳn hoi, hay những kiến thức vu vơ, huyền hoặc, tầm phào cũng đều là nguyên nhân của sợ hãi cả. Càng hiểu biết nhiều thì sợ hãi càng lắm. Thảo nào mà trong "Giải

Thoại Thiên" của tác giả Viên Đức do nhà xuất bản Thuận Hóa ấn hành năm 1996, trang 74, có chuyện nhan đề là "Đừng Đi Đâu" nội dung như sau:

Sư Đàm Châu Huệ Lãng đến tham học, Mã Tổ hỏi:

Ông đến cầu chi?

- Cầu tri kiến Phật.

Mã Tổ nói:

Phật không có tri kiến. Tri kiến là ma đấy thôi!

Ông ở đâu tới?

Đáp:

- Nam Nhạc.

Mã Tổ nói:

Ông từ Nam Nhạc tới mà chưa biết Tâm Yếu Tào Khê. Hãy quay về, đừng đi đâu khác.

Nam Nhạc là nơi trụ trì của Hoài Nhượng, đệ tử của Lục Tổ Huệ Năng. Tào Khê là nơi Lục Tổ Huệ Năng truyền Đạo. Nói đến những địa danh như Nam Nhạc, Tào Khê là nói đến thiên Tông Trung Hoa với nhà lãnh đạo sáng chói Lục Tổ Huệ Năng. Còn Tâm Yếu Tào Khê là gì? - Xin thưa đó là những lời dạy căn cốt sau đây của Lục Tổ:

"Ngộ Vô Niệm pháp, chí Phật địa vị" và

"Ngộ Vô Niệm pháp giả, kiến chư Phật cảnh giới"

Nghĩa là cứ hành pháp Vô Niệm thì lập tức đạt được địa vị Phật, lập tức bước vào cảnh giới của chư Phật. Vô niệm tức phi tư tưởng. Mà tư tưởng

chính là kinh nghiệm và kiến thức lưu giữ trong ký ức. Một khi đã phi tư tưởng thì con người hoàn toàn tự do, thoát khỏi sự khống chế của kinh nghiệm, của kiến thức, và lập tức giải thoát khỏi phiền não, khổ đau cũng như sợ hãi.

Trình bày như trên là có ý đả kích, miệt thị kinh nghiệm và kiến thức, hay sao?

Không hẳn thế. Kinh nghiệm và kiến thức có mặt dở là vậy, nhưng cũng có mặt hay. Đúng vậy, như đã trình bày trong bài 4, nhan đề là "Tư Tưởng", kiến thức cũng như kinh nghiệm vô cùng quan trọng, vô cùng cần thiết cho cuộc sống, cho sự tiến bộ của xã hội. Con người không thể sống bình thường, hài hòa với xã hội, đóng góp với thế gian mà lại không cần đến kiến thức và kinh nghiệm. Đặc biệt trong lãnh vực khoa học, kỹ thuật thì vai trò của kiến thức và kinh nghiệm lại càng quan trọng hơn nữa. Nền khoa học, kỹ thuật sáng chói có được ngày nay chính là nhờ vào kinh nghiệm và kiến thức mà nhân loại đã tích lũy được suốt trong quá khứ. Kinh nghiệm và kiến thức về quang học, về vi trùng học chẳng hạn có đem lại cho con người sợ hãi, nhưng cũng chính những kiến thức và kinh nghiệm ấy phối hợp với những kinh nghiệm và kiến thức về y, được khoa lại giúp loại trừ, giảm hạ sợ hãi này. Trước đây người ta rất sợ hãi các bệnh như: đậu mùa, lao, sốt rét, v.v...

Nay bằng cách phòng ngừa, tiêu diệt các loại vi trùng gây bệnh đã khám phá ra, con người không còn sợ hãi hay ít sợ hãi hơn xưa trước những căn bệnh dễ lây lan này. Nói gì chuyện lớn, ngay những công việc bếp núc, nội trợ hàng ngày cũng vậy. Khi làm một ổ bánh, nếu đã có một đôi lần làm trước, hay đã được chỉ vẽ chu đáo, đầy đủ, nghĩa là đã có kinh nghiệm và kiến thức rồi thì người làm chẳng sợ hãi gì, nhưng nếu mới làm lần đầu và lại làm mò thì suốt quá trình làm bánh, người làm luôn luôn sợ hãi, sợ bánh hư hỏng phí công sức, thời giờ, tiền bạc, sợ bị chê cười là vụng về, kém cỏi.

Kinh nghiệm và kiến thức hay dở là vậy. Điều cốt yếu là ta có làm chủ được kinh nghiệm và kiến thức của mình hay không. Người hành Đạo Giải Thoát, và người không chỉ khác nhau ở điểm này mà thôi. Đúng vậy, tuy ĐẠO ở ngay trong đời sống hàng ngày. "Phật pháp tại thế gian. Bất ly thế gian giác"(1). Rồi bỏ cuộc sống thế gian này mà đi tìm ĐẠO thì chẳng khác gì đi tìm sừng hổ, nghĩa là không bao giờ thấy ĐẠO. "Ly thế mịch Bồ Đề, Kháp như tâm thổ giác"(1). Nhưng giữa ĐẠO và Đời vẫn có một điều khác biệt cơ bản. Vào Đời, cá nhân cần có hành trang kiến thức và kinh nghiệm càng nặng càng tốt, vì kinh nghiệm và kiến thức là thế lực, là sức mạnh. Người tây

phương cũng nói "Knowledge is power" (2). Càng có nhiều kinh nghiệm và kiến thức thì càng dễ thành công trên đường đời, càng dễ thăng tiến lên địa vị giàu có, cao sang, ăn trên ngồi trước và sự đóng góp của cá nhân vào xã hội, thế gian càng hữu hiệu, càng to lớn. Cổ kim, thời nào cũng vậy, những người hiểu rộng biết nhiều thường được đưa lên nắm những vị thế then chốt, trọng yếu trong xã hội để lèo lái xã hội ngày một văn minh hơn. Nhưng vào ĐẠO thì lại khác. Muốn vào Đạo phải vứt bỏ cho bằng hết hành trang kinh nghiệm và kiến thức đã tích lũy được. Đức Phật dạy giải thoát tri kiến. Còn Ngài J. Krishnamurti thì hô hào giải trừ kiến thức (freedom from the known).

Vì kinh nghiệm và kiến thức chính là cội nguồn của phiền não, khổ đau, và là gốc gác của sợ hãi. Còn kinh nghiệm và kiến thức, con người không thể có tự do, luôn luôn bị khống chế, cản đường nên không vào ĐẠO được.

Trên đây vừa trình bày hai nguyên nhân của sợ hãi là **kinh nghiệm** và **kiến thức**, nhưng chưa hết, còn một nguyên nhân thứ ba nữa là **tham**. Đúng vậy, tham cũng là mẹ đẻ của sợ hãi. Tham gì thì sẽ ra sức tìm đạt và tích lũy nấy. Tham danh thì ra sức tìm danh và tích lũy danh. Tham tiền bạc của cải thì ra sức tìm tiền bạc của cải và tích lũy tiền bạc của cải. Con đường tìm đạt lúc nào cũng đầy dẫy

sợ hãi. Còn tích lũy thì luôn luôn đi đôi, gắn liền với sợ hãi mất mát "accumulation invariably means fear" (3). Càng tìm đạt nhiều thì sợ hãi càng lắm. Càng tích lũy nhiều thì sợ hãi mất mát càng sâu, càng đậm, **Nói chung, khi con người, do tham dục, đã bám vào tiến trình hình thành cái gì trong tương lai, khác với cái đang là, thì nhất định phải đắm chìm trong sợ hãi.**

Trên thế giới này, cổ kim, đông tây, trước nay những nhà độc tài và chế độ độc tài hầu hết là sản phẩm của sợ hãi cả. Do Tham dẫn giắt, sau khi lợi danh đã đến mức tuyệt đỉnh giàu sang thì sự sợ hãi mất mát cũng tiến đến mức sâu đậm lớn nhất. Chính sự sợ hãi cao độ này đã thúc đẩy nhà lãnh đạo phải tìm mọi cách nhỏ cho hết rễ những mầm mống đối kháng, phải triệt tiêu những phe phái, những cá nhân bất đồng chính kiến bằng mọi giá. Sợ hãi càng nhiều thì chế độ độc tài càng gay gắt, càng tàn bạo.

Liệu con người có khả năng giải thoát khỏi sợ hãi không?

Sợ hãi rất đa dạng, đa loại. Con người ở trên thế gian này, tùy theo tuổi tác, địa vị, nghề nghiệp v.v... thường có những sợ hãi khác nhau. Trẻ thì sợ học hành thi cử, sợ tương lai không được bằng ai, thua em kém chị. Già thì sợ đau yếu, chứng nọ tật kia; sợ chết không được đón về cõi Trời, cõi Phật.

Người hèn kém thì sợ bị chèn ép, trù dập, ăn hiếp; sợ những khó khăn này nọ trong cuộc sống. Người quyền cao chức trọng thì sợ bị ám hại; sợ những đổi thay bất lợi cho địa vị giàu sang hiện có. Nông gia thì sợ mưa không thuận, gió không hòa, mùa màng thất bát. Thương gia thì sợ kinh tế suy thoái, buôn bán khó khăn, thương vụ giảm sút. Tóm lại, con người ai cũng như ai, hoặc ít hoặc nhiều đều có sợ hãi cả.

Tuy có khác nhau về động cơ, về cường độ, nhưng tựu trung thì sợ hãi cũng chỉ từ kiến thức, kinh nghiệm mà ra. Những kinh nghiệm và kiến thức con người lưu giữ nơi ký ức suốt trong quá khứ là tư tưởng. Tư tưởng thường lấy những kinh nghiệm và kiến thức cũ để hoặc lặp đi, lặp lại hoài hoài, hoặc phóng chiếu vào tương lai để kéo dài sợ hãi. Một khi phi tư tưởng thì không còn kinh nghiệm, kiến thức nữa và sợ hãi lập tức chấm dứt.

Nhưng còn Tham thì sao, Tham có phải là một nguyên nhân khác của sợ hãi độc lập với tư tưởng không?

Trong bài viết số 11, nhan đề là "Tam Độc: Tham, Sân, Si" ở trên, khi nói về Tham, người viết đã có dịp trình bày rằng chỉ sau khi có **So Chiếu** thì yêu ghét mới nảy sinh, rồi **Ham Muốn** xuất hiện và **Tham** mới hình thành. Nhưng sự So Chiếu lại chỉ nhờ có tư tưởng mới thực hiện được mà thôi.

Không có tư tưởng, tức không có kinh nghiệm và kiến thức thì lấy gì so chiếu.

Tóm lại tư tưởng chính là cội nguồn của sợ hãi. Còn tư tưởng thì còn sợ hãi. Nhưng tư tưởng là sản phẩm của thời gian tâm lý. (Thought is the product of time. Time đây là psychological time). Phi thời gian tâm lý thì tư tưởng hồn nhiên ngưng dứt. Muốn phi thời gian tâm lý thì hãy sống trọn vẹn với hiện tiền. Sống trọn vẹn với hiện tiền là chú tâm vào những gì đang diễn biến trong nội tâm ta, trên thân ta, chung quanh ta. Sống trọn vẹn với hiện tiền thì sợ hãi tức thì tan biến, con người tức thì giải thoát khỏi sợ hãi, một loại địa ngục trần gian.

Ban ngày chúng ta có thể chủ động sống với hiện tiền để loại trừ sợ hãi, nhưng còn ban đêm ngủ say thì làm thế nào loại trừ được sợ hãi trong giấc chiêm bao?

Như đã trình bày trong bài viết số 1 nhan đề là "Thời gian và không gian" và bài viết số 4 nhan đề là "Tư Tưởng" ở trên thì bản chất của tư tưởng là cứ tích chứa những kinh nghiệm, kiến thức trong quá khứ rồi lặp đi, lặp lại hoài hoài để gây tạo phiền não, khổ đau cũng như sợ hãi, kể cả những lúc ta đang ngon giấc. Ban ngày thì đừng trốn chạy hiện tiền để tư tưởng hồn nhiên ngưng dứt là phương cách duy nhất loại trừ sợ hãi tận gốc. Nhưng còn về đêm thì, theo Ngài J. Krishnamurti,

nếu ban ngày chúng ta thường xuyên chủ động giữ "Constant Awareness" tức sống với hiện tiền thì ác mộng sẽ tự nhiên thưa dần và tự nhiên biến đi ngoài vòng kiểm soát của chúng ta, để chúng ta luôn luôn có được những giấc ngủ thật là bình an, nghĩa là chúng ta được giải thoát ngay cả những lúc ngủ say. Về điều này thì xin để quý vị hành giả trực tiếp chiêm nghiệm. Chúng tôi tuy chưa có kinh nghiệm cũng như nhận thức đầy đủ về vấn đề này, nhưng vẫn tin lời của Ngài J. Krishnamurti là đúng, vì thấy ở Việt Nam, Ông Bà, Cô Bác cũng thường nói: "tâm tưởng, mộng sinh", nghĩa là ban đêm con người dễ nằm mộng thấy những điều mà ban ngày hay suy nghĩ, tưởng nhớ tới.



Cước Chú

- (1) Bài kệ của Ngài Lục Tổ Huệ Năng đã giải thích ở trang 35 và 36
- (2) Kiến thức là sức mạnh
- (3) Lời của Ngài J. Krishnamurti có nghĩa là: Tích lũy lúc nào cũng đồng nghĩa với sợ hãi.

