

## Vượt Qua Sợ Hãi Tử Vong

Khi nói đến “chết” chỉ trừ các vị Thánh nhân không có còn thấy run sợ, còn với phàm phu chúng ta, ai cũng một lần từng giạt mình run sợ hay lo lắng. Đặc biệt khi chúng ta đối diện với bệnh tật, đối diện với giờ phút thập tử nhất sinh, phút giây sanh ly tử biệt, mọi lo lắng, mọi run sợ luôn hiện hữu đến bên ta.

Tử thần chết luôn kéo đến bên ta bất cứ lúc nào, nhưng đối diện với tử thần chúng ta làm sao để không rơi vào rạng thái khổ đau, lo lắng và run sợ? Đây có lẽ câu hỏi mà bao người đã từng thao thức đi tìm đáp số, nay người viết xin mượn lời dạy của người thầy giác ngộ truyền dạy cho học trò của người cách đây hơn hai ngàn năm về trước, để chúng ta cùng nhau đi tìm mẫu số chung cho vấn nạn vượt thoát sợ hãi đã đeo mang theo ta.

Trong văn học Phật giáo Nguyên Thủy, “Kinh Tăng Chi Bộ”,<sup>1</sup> đã ghi lại cuộc đối thoại của Bà-la-môn Jàanussoni với đức Thế Tôn, ông đã hỏi đức Phật như sau: Thưa Tôn giả Gotama, tôi nói như sau, tôi thấy như sau: "Không có một ai bản tánh bị chết mà không sợ hãi, không rơi vào run sợ, khi nghĩ đến chết". Trước câu hỏi ấy, Thế Tôn đã nói rằng: Này Bà-la-môn, có người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết. Nhưng này Bà-la-môn, có người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Như vậy ở đây, Ngài đã nêu ra hai hướng vận hành của con người: Một con người sợ hãi, run sợ về chết, và một con người không sợ hãi, run sợ về chết. Và để minh chứng cho những lời nói của mình, Tôn giả Gotama đã luận giả như sau:

### **Bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết**

Nói về nguyên nhân của sợ hãi và lo lắng, Thế Tôn đã nêu lên, này Bà-la-môn, thế nào là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết? Ở đây, này Bà-la-môn, có người không ly tham đối với các dục, không ly ham muốn, không ly luyến ái, không ly khát ái, không ly nhiệt nã, không ly tham ái. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự các dục khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ các dục khả ái". Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có người không ly tham đối với thân ... Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ

như sau: "Thật sự thân khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ thân khả ái". Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Nay Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp". Tại sanh thú nào mà những người không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp, đi đến sau khi chết, ta đi đến sanh thú ấy. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Nay Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người nghi ngờ do dự, không đi đến kết luận đối với diệu pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta có nghi ngờ do dự, không đi đến kết luận đối với diệu pháp". Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Nay Bà-la-môn, đây là bốn hạng người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Dựa vào phần trình bày của kinh văn, chúng ta thấy Thế Tôn đã chỉ ra bốn nguyên nhân làm cho chúng ta sợ hãi, lo lắng, run sợ khổ đau khi thân chết đến. Thứ nhất, do không ly tham đối với các dục, không ly ham muốn, không ly luyến ái, không ly khát ái, không ly nhiệt não, không ly tham ái. Thứ hai, do ái nhiễm nơi sắc thân. Thứ ba, không làm các điều thiện mà còn thực hành các điều ác. Thứ tư, Nghi ngờ do dự với chánh pháp. Cũng từ trong lời dạy này chúng ta nhận thức được rằng, Chúng sanh sở dĩ sợ hãi trước cái chết là bởi vì mỗi ngày chúng ta tham đắm nơi ngũ dục, chấp thủ nơi thân, tham ái về gia đình, vợ con, tài sản, danh vọng... chính tâm tham ái này là nguyên nhân dẫn đến sợ hãi. Bên cạnh đó, chúng ta luôn nghi ngờ về chánh pháp, và cũng tại vì nghi ngờ về chánh pháp, nên chúng ta không trao cho chính mình cơ hội để tu tập thiện pháp, mà trái lại tạo những nghiệp ác. Và chính những ác nghiệp này là ảnh hiện, là kết quả xấu ác mà khi chúng ta bệnh nằm xuống, dẫn đến sợ hãi, lo lắng và run sợ. Vậy muốn không còn sợ hãi chúng ta phải làm gì ? Thế Tôn tiếp tục phân tích.

**Bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết**

Và này Bà-la-môn, thế nào là người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết? Ở đây, này Bà-la-môn, có hạng người ly tham đối với các dục, ly ham muốn, ly luyến ái ... Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự các dục khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ các dục khả ái". Người ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có người ly tham đối với thân, ly ham muốn, ly luyến ái ... Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự thân khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ thân khả ái". Người ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là hạng người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người không làm ác, không làm điều hung bạo, không làm điều phạm pháp, làm điều lành, làm điều thiện, có che chở kẻ sợ hãi. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta không làm ác, không làm điều hung bạo, không làm điều phạm pháp, làm điều lành, làm điều thiện, có che chở kẻ sợ hãi. Tại sanh thú nào mà những người không làm điều ác, không làm điều hung bạo, không làm điều phạm pháp, làm điều lành, làm điều thiện, có che chở kẻ sợ hãi đi đến sau khi chết, ta đi đến sanh thú ấy". Người ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là hạng người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người không có nghi ngờ, không có do dự, đi đến kết luận đối với diệu pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta không có nghi ngờ, không có do dự, đi đến kết luận đối với diệu pháp". Người ấy không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là hạng người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Như vậy, ở đây Thế Tôn đã khẳng định rất dứt khoát rằng, con đường vượt thoát sợ hãi, lo sợ, run rẩy khi nghĩ đến cái chết không gì khác là con đường xa lìa ái nhiễm đối với tự thân của ta (ngã chấp) đối với các pháp thuộc của ta (pháp chấp), hãy tránh xa những ác nghiệp, hãy đập bỏ

tâm nghi ngờ vi diệu pháp, hãy cho mình một cơ hội tu tập các thiện hành, gieo trồng hạt giống thánh thiện. Ai thực hành như vậy, an lạc sẽ đến và sẽ đẩy lùi những sợ hãi, lo lắng và run sợ khi đối diện với cái chết.

Tâm Sợ hãi, run sợ hay lo lắng với bản tánh của chết chỉ hiện hữu với những ai tham đắm vào ái dục, làm nô lệ cho cho ái dục; chấp thủ nơi tự ngã; đắm nhiễm vào các pháp bất tịnh, tạo tác và nuôi lớn các bất thiện pháp. Còn với những ai biết đặt gánh nặng của tham ái xuống, đập phá thành trì của tự ngã, xây đắp những hạt giống của thiện pháp... thì bản tánh của chết sẽ không có cơ hội để hiện hữu và sinh trưởng.

---

<sup>1</sup> HT. Thích Minh Châu, Kinh Tăng Chi Bộ II, “Không sợ hãi” trang 147.