

Vượt Thoát Sợ Hãi

Có bao giờ chúng ta tự hỏi rằng, tại sao chúng ta có cảm giác bất an? Tại sao chúng ta không sống được tự tại thong dong giữa cuộc đời này? Vì sao chúng ta không làm chủ được đời sống của chính mình? Làm thế nào để vượt thoát khổ đau, trên con đường tìm về hạnh phúc? Lời giảng dạy của Bậc Giác Ngộ cách đây hơn 2600 năm, là câu giải đáp chân thật nhất mà con người cần thấu hiểu.

Từ suối nguồn uyên nguyên của Diệu Pháp, kinh “ Tăng Chi Bộ ”ⁱ đã ghi lại sự giảng dạy của Bậc Thầy giác ngộ với các vị đệ tử dễ thương của mình như sau:

“ Này các Thầy tỳ kheo, có bốn sợ hãi này, thế nào là bốn? sợ hãi tự trách mình, sợ hãi người khác trách, sợ hãi hình phạt, sợ hãi ác thú”

Ở đây, chúng ta thấy được rằng, có bốn sợ hãi mà chúng ta phải luôn đối diện trong đời sống này. Để hiểu rõ hơn từng chi phần trên, chúng ta cùng nhau bàn luận nội dung của kinh văn.

Thứ nhất, sợ hãi tự trách mình

Này các Tỳ kheo, có hạng người suy xét : "Nếu thân ta làm ác, lời nói ta ác, ý nghĩa ta ác, thời tự ngã có thể trách ta về phương diện giới : "Sao lại làm nghiệp ấy ?". Người ấy do sợ hãi tự trách, đoạn tận thân làm ác, tu tập thân làm lành, đoạn tận lời nói ác, tu tập lời nói lành, đoạn tận ý nghĩ ác, tu tập ý nghĩ lành, sống tự ngã trong sạch.

Thứ hai, sợ hãi người khác trách

Này các Tỳ kheo, có hạng người suy xét : "Nếu thân ta làm ác, lời nói ta ác, ý nghĩ ta ác, thời người khác có thể trách ta về phương diện giới : "Sao lại làm nghiệp ấy ?". Người ấy do sợ hãi người khác trách, đoạn tận thân làm ác, tu tập thân làm lành, đoạn tận lời nói ác, tu tập lời nói lành, đoạn tận ý nghĩ ác, tu tập ý nghĩ lành; sống tự ngã trong sạch.

Thứ ba, sợ hãi hình phạt

Này các Tỳ kheo, có người thấy vua chúa khi bắt được người ăn trộm, kẻ đi cướp đường, liền áp dụng nhiều hình phạt sai khác. Họ đánh bằng roi, họ đánh bằng gậy, họ đánh bằng côn, họ chặt tay, họ chặt chân, họ chặt tay chân, họ xẻo tai, họ cắt mũi, họ dùng hình phạt vạc dầu, họ dùng hình phạt xẻo đỉnh đầu thành hình con sò, họ dùng hình phạt lấy xương và thịt cho rộng ra, rồi đổ

dầu sôi vào miệng, lấy lửa đốt thành vòng hoa, đốt tay, lấy rơm bện lại rồi siết chặt, lấy vỏ cây làm áo, hình phạt con dê núi, lấy câu móc vào thịt, quăng sắt chảy trên thân đầy vết thương rồi chà mạnh, bắt nằm dưới đất, đâm một gậy sắt qua hai lỗ tai rồi xoay tròn, lột da phần trên, lấy chày giã cho nát thân. Họ tưới bằng dầu sôi, họ cho chó ăn, họ đóng cọc những người sống, họ lấy gương chặt đầu. Người ấy suy nghĩ như sau : "Do nhân làm các nghiệp ác như vậy, các vua chúa khi bắt được người ăn trộm, kẻ đi cướp đường, liền áp dụng nhiều hình phạt sai khác ... họ lấy gương chặt đầu". Người ấy vì sợ hãi sợ hãi hình phạt, không có đi ăn trộm, cướp tài sản người khác.

Thứ tư, sợ hãi ác thú

Này các Tỳ kheo, có hạng người suy nghĩ như sau : Với ai thân làm ác, có ác dị thực trong tương lai, với ai lời nói ác ... với ai ý nghĩ ác, có ác dị thực trong tương lai. Làm thế nào cho ta sau khi thân hoại mạng chung, không có sanh tại cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục? Người ấy vì sợ hãi ác thú, đoạn tận thân làm ác, tu tập thân làm lành; đoạn tận lời nói ác, tu tập lời nói lành; đoạn tận ý nghĩ ác, tu tập ý nghĩ lành; sống với tự ngã trong sạch.

Từ giải thích của kinh văn, chúng ta không khó để nhận ra rằng: Sở dĩ, con người luôn sống trong sợ hãi từ hiện tại cho đến vị lai, là do chính mình gây tạo nên bằng những hành động sát sanh, trộm cướp, tà dâm; lời nói không thành thật, nói dối đôi chiều gây nên chiến tranh, nói lời ác độc, và ý nghĩ bất thiện, những bất thiện pháp này là cửa ngõ dẫn chúng ta đi vào thế giới bất an, là căn nguyên sâu xa khiến cho tâm chúng ta luôn sống trong lo lắng và sợ hãi. Tương đương với điều này cũng từng được Thế Tôn giảng dạy trong Trung Bộ, kinh sợ hãi và khiếp đảm.ⁱⁱ kinh văn đã nêu lên tại sao Thế Tôn và các bậc thánh tu hành thiền định nơi hoang vắng, giữa núi rừng hoang vu mà vẫn không sợ hãi, cho đến vượt thoát sợ hãi. Ngài đã giải thích rằng, bởi các ngài không có ác nghiệp của thân, không có ác nghiệp của miệng, và ác nghiệp của ý; cũng không có ái dục cường liệt dẫn dắt; không có tâm sân hận, tâm oán ghét; không có bị hôn trầm thù miên chi phối; không có tâm tán loạn, dao động; không có tâm nghi hoặc do dự; không có tâm khen mình, chê người; không có tâm run rẩy, sợ hãi; không có tâm tham đắm ham muốn cung kính lợi dưỡng; không có tâm biếng nhác kém tinh tấn; không có tâm thất niệm; không có ngu si đần độn... Như vậy chúng ta thấy, nếu sống bằng tinh thức, nhiếp trụ lục căn, an trú trong chánh định, sống với trí tuệ tỉnh giác, tinh tấn trong đạo nghiệp, sống không bị đắm nhiễm vào ái dục, không đắm nhiễm vào danh lợi khen chê... thì chúng ta sẽ là người sống an tịnh mà không có sợ hãi.

Trong một bản kinh khác, “Tăng Nhất A Hàm”, kinh số 1,ⁱⁱⁱ Thế Tôn cũng đã huấn thị với các đệ tử rằng, nếu có tỳ-kheo, tỳ-kheo-ni, ưu-bà-tắc, ưu-bà-di nào mà sợ hãi, toàn thân lông dựng đứng, bấy giờ nên niệm Phật, bởi Phật là bậc giác ngộ, là kết tinh của công đức tuệ giác và hạnh từ bi. Và Ngài cũng dạy tiếp rằng, nếu ai không niệm thân Phật, lúc đó nên niệm Pháp, bởi pháp là những chân lý, là lời dạy của bậc giác ngộ, rất là vi diệu, là pháp thực hành của bậc trí. Tiếp tục nếu không niệm Phật, cũng không niệm Pháp, khi đó nên niệm Thánh chúng, rằng Thánh chúng của Như Lai rất là hòa thuận, pháp tùy pháp thành tựu, giới thành tựu, tam muội thành tựu, trí huệ thành tựu, giải thoát thành tựu, giải thoát kiến huệ thành tựu, là những bậc thánh đáng kính, đáng thờ, là ruộng phước của thế gian. Nếu hành giả nào niệm được Tam Bảo thì sẽ vượt thoát sợ hãi. Ở đây, chúng ta nên ý thức rằng, nếu gặp sự sợ hãi chúng ta hãy hướng tưởng về Tam Bảo, thì phần nào chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng và bớt lo sợ, bởi chúng ta đang cần có sự bảo hộ của Tam Bảo. Cũng giống như một đứa trẻ, khi gặp chuyện sợ hãi, nếu đứa trẻ biết hướng về cha mẹ hoặc người thân, thì đứa trẻ sẽ bớt sợ hãi, bởi nó biết rằng sẽ có người thân đến cứu nó, và nó cũng nhận thức được rằng người thân là động lực, là chiếc phao để nó nương nhờ, là chỗ dựa mà nó có thể nương tựa. Ngoài ra, nếu chúng ta có huân tập, học pháp và hành pháp mỗi ngày, tức là trong ta luôn có tuệ giác, luôn có hạnh từ bi, luôn an trú trong chánh pháp, luôn thực hành chánh pháp, luôn sống với sự bảo bọc của giới, định, tuệ; luôn sống hòa hợp thanh tịnh, luôn sống với thiện pháp, không để sinh khởi ác pháp từ trong tâm thức, thì dù chúng ta sống ở đâu, hay gặp bất cứ nỗi hiểm nguy nào, chúng ta cũng có thể vượt thoát khổ đau. Bởi trong ta có Phật, có Pháp và có Tăng Tam Bảo hộ trì.

Tóm lại, từ những lời dạy của Đức Phật, chúng ta phải luôn suy tư chiêm nghiệm rằng, đời sống hạnh phúc hay không hạnh phúc, sống an lành hay bất ổn đều chính mình gây nên, mình là chủ nhân ông cho chính mình. Chính vì thế, chúng ta phải luôn hướng về đời sống thánh thiện bằng chất liệu của giới, bởi giới chính là giềng mối hướng dẫn chúng ta đi về con đường thánh đạo. Sống bằng chất liệu của thiền định, bởi thiền định khiến cho tâm an trú trong tỉnh thức, từ trong tỉnh thức vượt thoát sợ hãi đúng với nghĩa “Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện”; phải sống với tuệ giác, bởi tuệ giác là la bàn định hướng trên con đường đi đến đạo lộ giải thoát. Đồng thời phải luôn thai ngấn và nuôi lớn thiện nghiệp, tu tập đoạn trừ ác nghiệp, thì hoa trái của hạnh phúc sẽ luôn được đơm hoa kết trái và luôn đồng hành trong cuộc đời này .

ⁱ Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch “Kinh Tăng Chi Bộ” tập II, Phẩm sợ hãi, 121 Tự trách, p.46-48. NXB Tôn Giáo, năm 2003.

ⁱⁱ Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch “Kinh Trung Bộ” tập I, kinh sợ hãi và khiếp đảm, p.41-58. NXB Tôn Giáo, năm 2003.

ⁱⁱⁱ Việt dịch: Thích Đức Thắng, Hiệu đính & Chú thích: Thích Tuệ Sỹ “Kinh Tăng Nhất A Hàm”, 24. Phẩm cao tràng, kinh số 1.