

Suu tâm

# SỢ MA

Thích Trí Siêu

---

Con người ta có nhiều cái sợ, như sợ già, sợ bệnh, sợ chết, sợ vợ hay chồng bỏ, sợ thất nghiệp, sợ nghèo, sợ đói, sợ nhiều thứ, v.v. Trong những cái sợ này có cả sợ ma. Không phải chỉ có con nít mới sợ ma mà nhiều người lớn cũng sợ ma.

Muốn hết sợ ma thì cần phải suy tư về thực chất của sợ và ma.

Sợ ma là một ảo tưởng sai lầm do tâm non yếu, thời thơ ấu thường bị người lớn vô tình (và đại dốt) hăm dọa, đầu độc. Thí dụ như đến tối bảo con nít đi ngủ mà chúng không nghe thì dọa nếu không đi ngủ thì ma (hay ông kẹ, ngáo ộp) sẽ hiện ra bắt đi. Rồi khi màn đêm xuống thì kể chuyện ma, nói trong bóng tối có ma, ghê lắm rồi bỏ chạy, làm cho tâm trí non nớt của đứa trẻ bị khủng hoảng, nó in đậm ma là một hình ảnh ghê rợn, dữ dằn cùng với bóng đêm. Những người lớn này (cha mẹ, dì cô, chú bác, ông bà) vô tình đã bỏ một chương trình sợ ma vào tâm đứa trẻ. Sau này lớn lên, dù 50 hay 60 tuổi vẫn còn sợ ma y chang như hồi con nít. Có những người vì sợ ma mà phải lập gia đình, cưới đại một người mà mình không thương yêu để khỏi phải sống một mình. Vì sợ ma mà người ta trở thành nô lệ, sống bám vào một người khác, không bao giờ dám ở nhà một mình, dù là ban ngày. Vì sợ ma mà tối ngủ bật đèn sáng trưng suốt đêm, có khi còn trùm mền kín mít dù trời nóng chảy mỡ. Sợ ma là một loại bệnh tâm thần khiến cho người bệnh khổ sở không ít.

Nói theo khoa học điện toán, “sợ ma” là một chương trình phá hoại (malware) đã bị cài đặt trong tâm, chỉ cần ai nhắc đến chữ “ma” thì tức khắc chương trình “sợ ma” nhảy ra hoạt động ngon lành. Nói theo danh từ Phật giáo thì “sợ ma” là một đại vọng tưởng, chỉ cần tưởng tới chữ “ma” thì tập khí “sợ” khởi lên ngay lập tức. Như vậy “sợ ma” là do cái tưởng sai lầm (thuộc tướng uẩn) làm việc quá mạnh, lấn át cả lý trí (thức uẩn) và tư duy (hành uẩn). Khi tưởng tới chữ “ma” thì người đó mất tự chủ, chân tay bủn rủn, mặt mày tái mét, tim đập hồi hộp, chỉ chực bỏ chạy hoặc té xỉu.

Thuở xa xưa, người tiền sử thiếu văn minh, không hiểu các luật thiên nhiên, mỗi khi thấy sấm sét thì “tưởng” đó là thần sét (thiên lôi), mỗi khi thấy gió mạnh thì “tưởng” đó là thần gió, khi thấy động đất thì “tưởng” đó là thần đất, từ đó họ “tưởng” ra đủ loại thần, thần nước, thần cây, thần lửa, thần bò, thần chó, v.v. và cúng tế các loại thần này.

Ngày nay, với khoa học văn minh, người ta hiểu rằng đó chỉ là những hiện tượng vật lý, không có “ông thần” nào trong đó cả.

Vậy thì “ma” có hay không?

Chữ “ma” theo nghĩa bình dân, đó là những người chết hiện về. Đa số đều nghĩ người chết được chôn hay thiêu thì phải biến mất, không bao giờ còn nữa, nếu hiện ra là một điều quái gở, bất bình thường và đáng sợ.

Theo Phật giáo có sáu loại chúng sinh, hay sáu loại cảnh giới: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, Atula, trời. Trong sáu loại này, con người với mắt thịt chỉ nhìn thấy được hai loại là người và súc sinh (thú vật), còn bốn loại khác mắt trần không thể nhìn thấy, trong đó có ma được xếp vào loại ngạ quỷ. Nói cách khác là tần số rung động (vibration rate) của họ khác với loài người.

Theo vật lý lượng tử, con người và tất cả sự vật đều là những năng lượng (energy) được cấu tạo bởi các nguyên tử (atom) và điện tử (electron). Vì là năng lượng nên luôn rung động. Khi rung động dưới một tốc độ hay tần số nào đó thì các năng lượng này cô đọng lại thành một hình sắc. Thí dụ ban đêm ta đốt một bó đuốc cầm trên tay và đứng yên thì người ở xa sẽ thấy một đốm lửa. Nhưng nếu ta cầm bó đuốc quay thật nhanh thì người ở xa sẽ thấy đó là một vòng lửa. Cũng thế, các loại chúng sinh mà ta gọi là “vô hình”, họ có thân sắc được cấu tạo bởi những nguyên tử vi tế hơn và rung động khác với tần số loài người nên ta không trông thấy được. Không phải vì mắt không thấy mà cho là không có. Cũng như ngày nay, các làn vô tuyến của radio, tivi, điện thoại di động, giảng búa chẳng chịt khắp nơi, nhưng chúng ta đâu có thấy. Chỉ khi nào mở radio, tivi, vặn trúng tần số thì mới thấy hình và âm thanh.

Con người gồm có hai phần: vi tế và thô kệch. Phần thô đó là thân xác bằng xương bằng thịt. Phần vi tế là phần vô hình, được gọi dưới nhiều danh từ như linh hồn, tâm linh, tinh thần. Gọi là “vô hình” bởi vì mắt trần không trông thấy, chứ thật ra nó vẫn có hình tướng, một loại hình tướng vi tế, vì nó là một năng lượng sinh động. Phần thô kệch có thể ví như bóng đèn, phần vi tế “vô hình” ví như điện. Một người sống ví như bóng đèn có điện chiếu sáng. Khi bóng đèn bị bể thì dòng điện không biến mất, nó chỉ ẩn tàng trong trạng thái vô biểu (non-manifest) hoặc đi vào những đồ điện tử khác như radio, tivi, máy tính, máy giặt, tủ lạnh, v.v.

Cũng thế, khi một người tắt thở thì tâm (hay linh hồn) sẽ lìa khỏi thể xác (physical body), tiếp tục hiện hữu ở trạng thái vi tế và đi tìm một cái xác khác để tiếp tục biểu hiện, trong đạo gọi là tái sinh hay đầu thai.

Ma và người là bà con, chỉ khác nhau ở chỗ còn thể xác thô kệch hay không. Người là một chúng sinh có thể xác bằng xương thịt, còn gọi là người dương. Ma là một chúng sinh không còn mặc áo bằng xương thịt, còn gọi là người âm, nhưng họ vẫn còn hiện hữu với một sắc thân vi tế, gọi là thể “vía” (astral body).

Sau khi hiểu được “sợ” là một vọng tưởng sai lầm, hay một chương trình bệnh hoạn, và “Ma” là một người âm, thì chúng ta cần phải sửa lại bằng cách gắn vào tâm một chương trình đối lập, giống như muốn trừ virus trong máy tính thì phải gắn chương trình anti-virus.

Có những phương pháp tự kỷ ám thị (auto-suggestion) dạy người ta lặp đi lặp lại một câu nói, thí dụ như “tôi không sợ ma” để đối trị lại “tôi sợ ma.” Nhưng phương pháp tự kỷ ám thị này không phải lúc nào cũng có hiệu quả.

Sự hoạt động của tâm thức gồm có tầng thức (tiềm thức), mặt na thức (vô thức), và ý thức, không phải đơn giản muốn nhồi sọ vài lần là xong. Sự nhồi sọ cần nhiều thời gian may ra mới có hiệu quả. Riêng đạo Phật không hưởng ứng phương pháp nhồi sọ, mà dạy tư duy [suy nghĩ], quán chiếu, để hiểu rõ vấn đề theo chiều sâu thì mới có sự thay đổi thật sự.

Thông thường những người có tánh sợ ma là vì họ tin ma có thật và có thể làm hại mình. Nếu thực sự muốn hết sợ ma thì cần sửa lại chương trình là tin ma có thật nhưng không thể làm hại được mình.

Trước tiên nên cài vào tâm một câu hỏi mới: “Tại sao tôi không còn sợ ma nữa?” và ráng tìm câu trả lời. Câu hỏi này giống như một công án. Một công án thường vô lý và khó tin, giống như công án: “Thế nào là mặt thật của ta khi cha mẹ chưa sinh ra?” Chưa sinh ra thì làm sao có mặt mũi? Hoặc “Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay?” Một bàn tay mà làm sao vỗ được? v.v.

Với một người sợ ma và tự hỏi “Tại sao tôi không còn sợ ma nữa?” thì quả thật là vô lý. Câu hỏi này có hai công năng: một là nhồi sọ theo kiểu tự kỷ ám thị “tôi không còn sợ ma nữa,” hai là bắt tâm thức phải làm việc tìm câu trả lời. Càng moi óc tìm câu trả lời thì nó sẽ tác động sâu vào tiềm thức. Khi tâm lo tìm câu trả lời “Tại sao tôi không còn sợ ma nữa” thì vô tình nó đã chấp nhận là nó “không còn sợ ma nữa,” như thế là đã đi được nửa đường rồi.

Tìm ra một câu trả lời là phá trừ cái sợ được một phần. Tìm ra được hai câu trả lời là bớt sợ được hai phần. Nếu bạn là người sợ ma thì chính bạn phải tự tìm hiểu để trả lời, như thế mới có hiệu quả, nhưng ở đây xin giúp bạn một vài câu khởi đầu.

Tại sao tôi không còn sợ ma nữa? Tại vì:

Ma có thật, nhưng không có thể xác vật chất nên không bóp cổ tôi chết được.  
Ma cũng là một con người, một chúng sinh, sống trong cảnh giới khác.  
Ma thực sự không phải là ma, mà chỉ là...

Ma không phải lúc nào cũng hiện ra. Họ chỉ hiện ra khi nào có gì u uẩn cần sự giúp đỡ của người sống...

Thấy được ma là một điều hiếm có, không phải ai cũng có dịp may như vậy...

Nếu ma hiện ra thì chỉ hiện trong nháy mắt rồi biến mất, đâu có làm gì được ai, v.v.

Khi máy tính bị virus tấn công thì có rất nhiều chương trình chống virus như Norton, McAfee, Panda, BitDefender, AVG, Avast, Antivir, v.v. Cũng như thế, có rất nhiều cách để trị bệnh “sợ ma,” trên đây chỉ là một trong nhiều cách.

Một cách đơn giản khác là không dùng danh từ “ma” nữa, mà thay vào đó bằng “người âm” hay “linh hồn” (spirit). Bởi vì chữ “ma” đã thấm quá nhiều năng lượng của sự sợ hãi do “tâm thức cộng đồng” bơm vào. Khi nói đến chữ “ma” thì tức khắc nó khởi dậy trong tâm một cái gì ghê rợn, đáng sợ. Bây giờ, mỗi khi nghe ai nói hay nhắc tới chữ “ma” thì chúng ta phải nghĩ ngay đó là “người âm” hay “chúng sinh vô hình.” Làm được như vậy chính là đang sửa chương trình “sợ ma”.

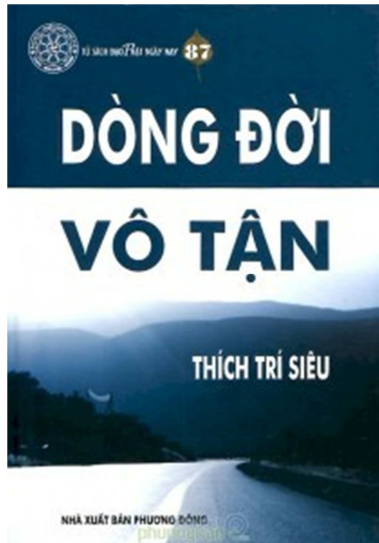
Nếu bạn là người sợ “ma” mỗi khi nghe ai nhắc tới chữ “ma” thì hãy thử nói thầm chữ “ma” bằng tiếng Pháp như “Fantôme” hoặc tiếng Anh “Ghost,” hay tiếng Đức “Geist,” xem cái sợ tăng hay giảm? Bạn sẽ thấy cùng có nghĩa là “ma” nhưng khi nói tiếng khác thì cái sợ sẽ bớt đi nhiều, bởi vì người Âu Mỹ không sợ ma nhiều bằng người Á Châu.

Ngoài việc sửa chương trình trong tâm ý, bạn cần phải sửa chương trình ngoài thân, tức là hành xử như thể mình “không còn” là người sợ ma nữa. Thí dụ như đi vào bóng tối dù chỉ một hai giây, hoặc nhìn vào bóng tối xem có thấy ai không, hoặc ngồi trong bóng tối vài phút rồi tăng dần lên từ từ, hoặc nghe ai sợ ma thì đừng hùa theo mà phải “giả bộ” anh hùng, v.v. Nói cách khác, bạn hãy giả bộ đóng vai mình là người không còn sợ ma nữa. Ban đầu giả bộ đương nhiên rất khó, nhưng cứ giả bộ hoài thì sẽ thành.

Ngoài ra các bạn nên tìm đọc sách về thế giới bên kia cửa tử, để hiểu rằng “người âm” không có gì đáng sợ, mà ngược lại, họ cũng giống y hệt như mình và có lúc họ cần liên lạc với mình để cầu sự giúp đỡ, trong khi đó mình lại đi sợ họ một cách vô lý vì thiếu hiểu biết.

***Tỳ kheo Thích Trí Siêu***

*(trích “Đòng Đòi Vô Tận” xuất bản 2010, trang 114-121)*



---

*Nguồn: Internet E-mail by Huỳnh Lương Thọ, K4-71/SQTB/TĐ, BĐTCĐT/SĐND QLVNCH chuyển*

*Đăng ngày Chúa Nhật, July 5, 2015  
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*