

Chết là phải

Phạm đức Thân

Để tránh ngộ nhận, xin nói ngay, tựa bài không phải là một rửa sả, với ý nghĩa "chết là đáng đời". Nghĩa muốn nói ở đây: "chết là phải, là đúng, là hợp lý". Muốn hiểu lý do tại sao xin tiếp tục đọc xuống dưới, mà nhân vì đại dịch Covid đã làm chết rất nhiều người bài này xin lạm bàn đôi điều về sợ chết, cái chết, một đề tài kiêng kỵ. Chết là một đề tài kiêng kỵ tránh đề cập. Vạn nhất phải nói đến chết người ta luôn luôn tìm cách nói gián tiếp. Ví dụ. qua đời, từ trần, mãn phần, vĩnh biệt, hưởng dương, an giấc ngàn thu, về với tổ tiên, về miền Tây Phương Cực Lạc, về nơi Tịnh Độ, được Chúa gọi, được hưởng nhan thánh Chúa....Đôi khi còn làm giảm bớt tính nghiêm trọng qua các lối nói: tiêu tùng, nghèo, ngòm (củ tỉ), hai năm mươi, mặc sơmi gỗ, mặc áo sáu tấm, đi tàu suốt, ra đi không mang vali...

Người là sinh vật duy nhất biết mình sớm muộn sẽ chết, khiến cho luôn luôn có cảm giác lo âu, sợ sệt về cái chết sau cùng này, vì chết là chấm hết, mất tất cả. Sợ chết ảnh hưởng lớn đến văn hóa, văn minh và các huyền tưởng, tin tưởng về cái chết được thấy biểu hiện rõ trong văn học cũng như tôn giáo. Sợ chết này là sợ mình chết (thanatophobia) chứ không phải sợ khi nhìn thấy xác chết, cảnh chết chóc (necrophobia). Sợ chết là trạng thái tâm thần, cảm giác lo âu trong đời sống hàng ngày, gây ra bởi biết rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Nỗi sợ này tăng vọt trong tình trạng chiến tranh, dịch bệnh như Covid, hoàn cảnh nguy hiểm như thiên tai, bão lụt, nổ súng nơi công cộng, bệnh hiểm nghèo... Lúc bé, sợ chết chỉ như là sợ ông kẹ, con ngáo ộp. Rồi lớn dần hiểu ra rằng sớm muộn ai cũng phải chết, chết là không thể trở lại, chết là không còn hoạt động, chết là hậu quả của bệnh tật, tai nạn, giết người, chết là xác chết chứ hồn không chết....Và về già thường có xu hướng quay sang tôn giáo để được lợi về mặt sức khỏe, tâm thần an lạc, vì hình như niềm tin và tác phong tôn giáo có liên hệ đến ý nghĩa cuộc đời, sợ chết và trạng thái sắp chết. Càng mộ đạo, tin vào đời sau thì càng ít sợ chết hơn.

Ý nghĩa cái chết đối với mỗi người khác nhau tùy tính cách cá nhân, tuổi tác và thay đổi trong cuộc đời. Tổng quan có thể kể ra vài kiểu chính: chết là bắt đầu đời sau; chết là chấm hết, diệt vong; chết là động cơ thúc đẩy thiết lập mục tiêu và cố gắng đạt được thành quả trong đời khiến đời có ý nghĩa; chết là cơ hội để lại di sản. Thông thường người già 80 về cuối đời cảm thấy sắp kết thúc cuộc sống, coi chết là tự nhiên, sắp xếp chuẩn bị hậu sự, có vẻ triết lý hơn, sẵn sàng ra đi để có thể tới một miền khác lạ. Người trẻ thường ít quan tâm đến cái chết vì bận rộn với cuộc sống và lo hưởng thụ, tránh né cái kết cục xấu của đời người. Người có tuổi, nhất là các lão niên (senior) đã kinh qua cuộc sống một thời gian, mới suy nghĩ nhiều đến ý nghĩa cuộc đời. Với họ chết có những ý nghĩa khác nhau, cụ thể như sau.

- Chết nghĩa là sống đủ lâu để thực hiện mục đích nào đó. Ví dụ. Để lại di sản tiền bạc, vật chất, tư tưởng; vận dụng tiềm năng để đạt thành quả tối đa cho cuộc đời có ý nghĩa đáng sống; sống tử tế, đạo đức với đồng loại; thay đổi lối sống mỗi giai đoạn cuộc đời, nhất là chuẩn bị chết khi về già.
- Chết nghĩa là xem xét quan hệ với tha nhân. Ví dụ. Sắp xa lìa người thân yêu; lo lắng họ sẽ sống ra sao; có ai còn nhớ đến mình; được gặp người thân yêu đã khuất; coi như thành công vì đã sống thọ hơn người khác; cơ hội để khen chê người khác; rút cục ai cũng như ai khi nằm trong huyệt mộ.
- Chết nghĩa là những cảm nghiệm khả hữu trong đời. Ví dụ. Chịu đựng đau khổ trước lúc chết; thất vọng không thực hiện được hoài bão; đời là vô nghĩa, phi lý; đời là hữu hạn nhưng vẫn đáng sống. Chết nghĩa là thoát khỏi những bất ưng, đau khổ. Ví dụ. Hết còn phải tranh sống; có khi tự tử hoặc mong chết sớm để thoát nợ đời.
- Chết nghĩa là gánh chịu những hậu quả. Ví dụ. Tan biến, diệt vong; đối diện đời sau không biết hạnh phúc trên thiên đàng hay khổ hình dưới địa ngục; tái sinh hay làm ma vất vưởng; cơ hội chết trong danh dự vinh quang; tái hợp người thân yêu đã khuất.

Nhiều người đã cố gắng thử tìm hiểu nguyên nhân của sợ chết. Freud cho rằng bản năng sống (Eros) của người rất mạnh. Khoái lạc làm tình dục trường tồn đã gây căng thẳng, phá vỡ sự yên bình của tự nhiên, và để tái lập quân bình con người còn có bản năng chết (Thanatos): con người hữu cơ phải chết để trở lại vô cơ như trước khi có đời sống. Đang sung sướng mà chết ám ảnh, nên sinh ra lo âu, sợ chết... Heidegger, Sartre đối lập hữu thể với bất hiện hữu. Bản năng sinh tồn của người rất lớn, cho nên cái gì làm mất hiện hữu thì thật đáng sợ vô cùng, cho dù cuộc đời là phi lý, là đam mê vô ích.

Maslow, Rogers cho rằng sống là để thực hiện bản ngã; tiến gần đến cái chết đe dọa việc thực hiện này, khiến phát sinh lo sợ. Frankl, Maddi chú ý đến ý nghĩa cuộc đời; sống là để thực hiện mục đích đề ra và chết là giai đoạn cuối chấm dứt mục đích. Sợ chết nhiều hay ít tùy theo mục đích đạt được ít hay nhiều. Kelly cho rằng người thường có một hệ thống tín niệm để kiến tạo bản ngã trong tương lai; chết nằm ngoài hệ thống, không tương thích với hệ thống, khiến phát sinh lo sợ. Erickson, Labouvie-Vief coi cuộc đời gồm những giai đoạn kế tục nhau. Giai đoạn áp chót khi cảm thấy chết đến gần mà sức sống vẫn mạnh, sáng tạo được thì sợ ít, nhưng nếu bị bão hòa, ngưng trệ, không thể vượt qua được thì sẽ sợ nhiều. Giai đoạn chót, kiểm điểm cuộc đời, cảm thấy thất vọng vì quá khứ lỗi lầm hay đã để mất cơ hội, không còn dịp cải thiện, sẽ thấy sợ nhiều. Nhưng nếu thấy cuộc đời an lạc, thành công, thì sợ sẽ ít hơn khi phải ra đi.

Tomer & Eliason cho rằng sợ chết quy định bởi 3 nhân tố:

- hồi tiếc quá khứ (đã không thực hiện được hoài bão),
- hồi tiếc tương lai (không còn dịp thực hiện hoài bão),
- và ý nghĩa của cái chết (quan niệm chết là tích cực hay tiêu cực, có ý nghĩa hay vô nghĩa).

Ba nhân tố này bị ảnh hưởng bởi tầm quan trọng của cái chết đối với mỗi cá nhân (mức độ suy nghĩ về cái chết của chính mình), quan niệm về bản ngã và thế gian, cũng như khả hữu và khả năng của các cơ chế ứng phó cái chết... Lịch sử cho thấy, trước cái chết không thể tránh, nhân loại có nhiều thái độ ứng phó khác nhau.

- Người theo khoải lạc chủ nghĩa cố gắng hưởng thụ thật nhiều trước khi chết, tận hưởng tối đa hiện tại. Herodotus kể chuyện xứ Ai Cập. Vua Pharaoh Mycerinus chỉ được thần cho sống 6 năm nữa. Vua bèn biến đêm thành ngày để được hưởng thụ coi như 12 năm
- Người theo bị quan chủ nghĩa nghĩ cuộc đời nhiều rối rắm, khổ sở, thà chết đi có lẽ tốt hơn Sophocles Hy Lạp cho rằng tốt nhất là đừng sinh ra đời và tốt nhì là nếu đã sinh ra đời thì trở về càng sớm càng tốt. Trên thực tế dân Hy Lạp, La Mã không theo lời khuyên của triết nhân mà sống hưởng thụ xa hoa trụy lạc, vì dấu sao như linh hồn Achilles (trong Odyssey của Homer) đã nói với Odysseus rằng số phận của nông dân nghèo hay tôi tớ dưới trần gian vẫn thích hơn số phận ông vua trên thiên đàng. Dân Ấn mới bị quan thật sự, qua đạo Phật, coi đời là bể khổ, ảo ảnh, vô thường và chết là tái sinh một nghiệp khác, cứ thế luân hồi khổ mãi, nếu không tích lũy quả phúc để được thoát lên niết bàn..
- Mặc dù cái chết nặng như Thái Sơn, nhưng cũng có những cái chết được coi là đẹp, nhẹ tựa lông hồng. Byron trong Don Juan viết "Kẻ được thần yêu chết trẻ." Trung Hoa cũng bảo "Giai nhân tự cổ như danh tướng, Bất hứa nhân gian kiến bạc đầu". Các hiệp sĩ Nhật coi cái chết trẻ trên trận tiền, đẹp như hoa anh đào sớm rụng, và lại còn có cả tập tục harakiri, mổ bụng tự sát để tỏ dạ trung thành với lãnh chúa. Năm tướng lĩnh VNCH tự sát hồi 1975 khi CS chiếm Nam VN, các quan ngày xưa tự tử để can gián vua, đàn bà Ấn góa chết theo chồng....đều là những cái chết đẹp. Riêng đạo Chúa không chấp nhận tự tử trong bất cứ trường hợp nào, vì chỉ Chúa mới có quyền sinh sát.

Ngày xưa ở Ấn Độ, Ai Cập, Trung Hoa nhiều người coi chết là qua sống một miền khác. Khi chết được ướp xác, xây lăng tẩm, kim tự tháp, chôn theo thực phẩm, quần áo, thê thiếp, người hầu... để tiếp tục sống dưới âm phủ. Có người muốn trường thọ, cố gắng tìm cách chế tạo thuốc trường sinh bất tử. Nếu không có thuốc trường sinh, thể xác không thể tồn tại mãi, người ta tìm cách siêu việt cái chết bằng cách để lại đời sau tiếng tăm qua thành quả, văn chương, hình ảnh, cúng giỗ, kỷ niệm hàng năm. Nói như Mai Thảo "Ta thấy hình ta những miếu đền." Đây cũng là trường hợp nhiều triết gia, anh hùng, khoa học gia, văn nghệ sĩ... đã giúp ích nhiều cho nhân loại qua di sản của mình, chết đi để lại tiếng thơm muôn đời. Ví dụ. Plato, Trang Tử, Trần Hưng Đạo, Pasteur, Nguyễn Du....Đặc biệt, các giáo chủ, tư tưởng gia có tầm ảnh hưởng rất sâu rộng đến nhân loại qua di sản tinh thần của mình. Ví dụ. Jesus, Phật, Muhammad, Lão Tử, Khổng Tử, Karl Marx, Mao Trạch Đông....

Quan trọng nhất là di sản cho đời sau, đặc biệt là mặt gia phả, có con nối dõi tông đường. Đây coi như một cách biểu tượng bất tử, không chết. Trung Hoa có câu: "Bất hiếu hữu tam; vô hậu vi đại". Trong Thánh Kinh, đấng Yahweh không hứa cho Abraham bất tử, mà chỉ cho sẽ là tổ tiên của dân Hebrew. Vua chúa Trung Hoa có tam cung lục viện là để bảo đảm có nối dõi, ngõ hầu lo toan cho an lạc của bá tánh. Tâm lý con người là khi có lo âu, sợ sệt thường bầu vú vào cái gì đó để có cảm giác an toàn. Bé tí thì có mẹ để bầu vú. Trước bí mật của cái chết, người ta nghĩ ra nhiều cách giải thích: Thần Chết, xác hồn, đời sau, tái sinh, thiên đàng địa ngục... mà tới nay thực sự chưa biết đúng sai. Nhờ đó về già có thể bầu vú vào tôn giáo để giảm bớt sợ chết. Vì các tôn giáo thường cho rằng chết không phải là chấm hết mà còn có đời sau, với linh hồn tiếp tục tồn tại, mặc dù giáo lý các tôn giáo rất khác nhau. Nói chung, người nào ngoan đạo, tin tưởng vào giáo lý mạnh mẽ, thì sợ chết được giảm nhiều hơn.

Các tôn giáo đều ảnh hưởng mạnh trong việc giúp người ứng phó với cái chết. Xin chỉ sơ lược đôi điều về Phật, Ấn và Mật Tông vì có nhiều tính cách tích cực.

- Phật dạy ai cũng có Phật tính, có thể gọi là bản năng niết bàn (Nirvana), là động lực thúc đẩy người vượt khỏi thế gian để thoát khổ. Tây phương đối lập chết với sống (life, love) nhưng Phật đối lập chết với sinh (birth) - đúng ra là khuynh hướng muốn tái sinh để tái hưởng thụ lạc thú trần gian; cho nên người rất sợ chết. Chết cho thấy mọi sự là vô thường, biến đổi hoài hủy, không ai sống mãi, đang sống cũng là đang chết. Để dứt nghiệp, Phật khuyên phải gạt bỏ khuynh hướng tái sinh (do mê ngộ, tham sân si) vì nó chỉ tạo thêm nghiệp mới, cứ thế không dứt, nghĩa là còn khổ. Phải luôn luôn suy ngẫm cái ghê tởm của xác chết, để thoát ra cái vòng luân hồi sống chết, và chăm lo tạo nên quả phúc thì khi chết sẽ bớt khổ sở và có thể dứt được nghiệp, không tái sinh, mà thoát được lên cõi niết bàn là nơi không có khổ.

Thật ra chết nói đến thường là đối với người khác, chứ nếu mình chết thì còn đâu ở đó mà bàn luận. Đối với cá nhân mới có chuyện sợ chết, chứ đối với chủng loại vấn đề sợ chết không đặt ra, chưa kể chết có thể còn hữu ích, như sẽ thấy ở một đoạn sau. Điều người ta không chấp nhận, không chịu đựng được, là tại sao lại phải chết; nhiều phần đúng hơn là chuyện sợ bị chết. Cũng không phải tự nhiên có đầy rồi chết, mà cuộc đời trải dài trong thời gian, và không thể biết chính xác khi nào chết mới là điều làm người ta lo sợ.

- Mật Tông không chối bỏ hiện hữu của cái chết, nhưng tìm cách giảm lo sợ đối với chết, qua lối tiếp cận bên lề: vạch ra ý nghĩa thực của cuộc đời để có thái độ đúng với bản ngã, tha nhân, và các giá trị của nhân loại; khám phá bí mật của hiện hữu; chuẩn bị cảm nghiệm cái chết của chính mình....nghĩa là vượt qua sợ chết bằng cảm giác trong khi sống, chuẩn bị chết bằng cách cố gắng sống càng thọ càng tốt. Chết là trừu tượng, sống là cụ thể, hiện hữu với tất cả sự sống khổ. Chết qui định thế giới quan, nhân sinh quan, là chính cuộc đời. Chết sống song hành với nhau từ trước khi phô xuất hiện. Cuộc đời là một tiến trình liên tục; chết là hợp tự nhiên, hợp tiến hóa. Guru của một phái Mật Tông còn thường sống gần nghĩa địa, cử hành lễ có cả đầu lâu, máu huyết, thịt thú... luôn luôn cận kề cái chết, lại càng dạn dĩ không sợ chết.

Lối tiếp cận cái chết không phải trực diện mà bằng cách đi vòng quanh cũng đã được một số người chọn, mục đích là làm giảm tính xấu ác của chết, và bớt đi lo lắng về cái chết. Người Nhật tìm thấy đẹp ở chỗ phù du, vô thường, Ví dụ.cái chết chẳng hạn. Yoshida Kenko (1283-1350) trong Tsurezuregusa (Nhàn Dư Tản Mạn) cho rằng nếu người không tan đi như sương ở Adashino (nghĩa trang), không bao giờ biến mất như khói trên Toribeyama (lò thiêu xác), mà cứ tồn tại dai dẳng mãi trên đời, thì mọi vật sẽ mất đi khả năng lay động chúng ta. Cái quý nhất trên đời là cái không chắc chắn..

Một số nhà khoa học (như R. Abel, Kastenbaum, Van Lesebeth...) đặt ngược vấn đề để tìm hiểu rõ hơn ý nghĩa của cái chết. Giả sử không có chết thì thế giới sẽ ra sao?. Lúc ấy sẽ mất hết ý nghĩa cuộc đời cũng như hiện hữu của đời sau. Thật vậy, chết là lực đẩy của cuộc đời, vì nếu không có chết thì đời sẽ mất hết hấp dẫn, lôi cuốn, và tất cả ý nghĩa. Sinh vật khởi thủy sinh sản qua phân bào, thành 2 cá thể giống hệt nhau, chỉ là những chị em mờ mờ, không phân biệt cha, mẹ, con. Nhờ có xuất hiện cá thể đa bào phức tạp với biến đổi gen khác nhau (sinh vật chỉ là gồm DNA, RNA và protein, với sắp xếp khác nhau) phối hợp nhau mà có sinh lão bệnh tử và tiến hóa. Vậy thì có thể bảo Eros và Thanatos đã cùng nhau xuất hiện đồng thời, sống chết đi liền với nhau.

Nếu không có chết, mọi vật sẽ hăng hà sa số, đóng cứng. giống nhau. Sẽ không có yêu ghét, xấu đẹp, thất tình lục dục, nam nữ, già trẻ, gia đình với bố-mẹ-con, lão bệnh, ăn ngon, mặc đẹp, ganh đua, thành bại.....chưa kể thế giới không đủ chỗ chứa, mọi loài lang thang tràn ngập khắp địa cầu....Đời thật tẻ nhạt, vô vị, chán ngấy làm sao!. Đời mất hết ý nghĩa. Chả còn đời sau, tái sinh, thiên đàng địa ngục. Viễn ảnh đó khiến người ta thấy bớt lo nghĩ về cái chết, giảm sợ chết, vì dẫu sao chết là tiến hóa, hợp tự nhiên. Như người ta vẫn thường nói:tre già măng mọc, trên sông Trường Giang lớp sóng sau dồn lớp sóng trước, sinh ký tử quy, trời gọi ai người nấy dạ....

Vậy thì hãy quảng gánh lo sợ chết đi để mà vui sống hiện tại, cho dù là đang tuổi già hay dịch bệnh, vì suy cho cùng, như bài này cho thấy, chết là phải, là đúng, là hợp lý.... hơi đâu lo toan quá đáng..

Phạm Đức Thân