

Đối Phó Sự Sợ Hãi và Lo Lắng

Ajahn Nissarano

Tôi nghĩ chiều nay, như đã nói trước kia, tôi sẽ nói một tí về cách làm sao để đối phó với sự sợ hãi và lo lắng. Có một vị sống tại Sri-Lanka, nơi tôi cư trú một thời gian dài, đã thỉnh tôi nói về đề tài này. Vì thế, đây là cơ hội để thực hiện việc này, và đề tài cũng thật thích hợp để thảo luận lúc này, khi cuộc sống của chúng ta đã thay đổi với sự hiện diện của vi khuẩn Corona. Tôi rất mong muốn tham khảo làm sao chúng ta có thể đối phó với những sự sợ hãi và lo âu, giáo lý của Đức Phật rất thực tế và hữu dụng, có thể giúp chúng ta quản lý những cảm xúc của mình, tăng trưởng trí huệ, bồi dưỡng lòng từ ái và những trạng thái tốt lành. Và như tôi đã đề cập đến trước đây, để giúp tâm của chúng ta trở thành ngôi nhà yên ổn mà chúng ta có thể trở về.

Và phương thức mà tôi xem xét về đề tài này, thông qua hai đặc điểm của Phật giáo, mà rất nhiều người đều biết, đó là trí huệ và từ bi. Đây là cấu trúc tôi sẽ dùng để xem xét, chúng ta nên đối xử, hay đối phó như thế nào, với sự sợ hãi và nỗi lo âu trong cuộc sống. Trí huệ là điều mà Đức Phật thường hay nhấn mạnh là con đường dẫn đến giải thoát, và từ bi là kết quả tự nhiên sau khi chúng ta có trí huệ, giúp chúng ta hiểu được thế giới, hiểu được hoàn cảnh mà tất cả chúng sanh đang ở trong, vì thế có sự mong muốn để giúp đỡ, ủng hộ mọi người bằng tất cả mọi cách có thể. Điều quan trọng nhất về trí huệ là một khi chúng ta có sự hiểu biết thấu rõ về hoàn cảnh sự việc, thì nó sẽ thay đổi cách nhìn của chúng ta trước đây về sự việc, và sẽ giúp chúng ta giảm bớt những đau khổ, khó khăn mà mình gặp phải.

Tôi nghĩ tất cả mọi người đều có những kinh nghiệm như vậy trong cuộc sống. Có lúc một người nào đó nói những lời hay làm việc gì đó khiến chúng ta tức giận. Nhưng sau đó chúng ta hiểu được thêm chi tiết, như vị đó đã trải qua sự tồi tệ nào đó trong việc làm, hoặc gặp sự khó khăn nào đó trong cuộc sống nên khiến họ nói ra những lời hoặc có những hành vi không tốt đẹp. Và khi chúng ta hiểu biết thêm, có thêm thông tin, thì chúng ta sẽ có cái nhìn đầy đủ hơn về sự việc đang xảy ra. Và khi chúng ta có thể nhìn bao quát hơn, rộng lớn hơn, thì chúng ta có thể hiểu được nguồn gốc nhân quả của sự việc, và dễ dàng buông xuống những cảm xúc tiêu cực mà chúng ta đã tích trữ trong lòng.

(3:30) Có một câu chuyện tôi khá thích mà ngài Ajahn Brahm thường hay kể về một người đàn ông, vì vợ nhờ đi mua trứng nên đã đến chợ rau cải. Khi đến chợ, có một người thanh niên tự xưng dùng những lời thô lỗ để mắng nhiếc ông, khiến ông tức giận. Ông ta quên việc mua trứng, rồi trở về nhà để tố khổ với vợ mình. Bà vợ hỏi ông, “trứng đâu rồi?” Ông ta trả lời, “Tôi tính đi mua trứng nhưng khi tôi đến chợ bị một người thanh niên mắng nhiếc rất thậm tệ. Dùng những lời lẽ rất khó nghe.” Bà vợ hỏi tiếp, “Cậu ấy có hình dáng gì?” và ông chồng miêu tả hình dáng của người đó. Bà vợ lại nói rằng, “Thì ra là cậu ta à. Khi cậu ta còn nhỏ, đã bị thương trên đầu, nên từ lúc đó mới trở nên như vậy.” Khi ông ta biết được điều này, “Vậy thì không sao nữa rồi.” Và ông ta trở lại chợ rau cải một lần nữa. Tôi không biết ông ta có bị mắng nữa không, nhưng ông ấy đã mua được những quả trứng vì ông đã thông suốt nguyên nhân khiến vị kia hành động thô lỗ.

Chúng ta cũng giống như vậy. Khi chúng ta hiểu được nguyên nhân của sự việc, thì đây là trí tuệ, lúc mây vô minh tan rã. Và vì thế, chúng ta có thể hiểu được hoàn cảnh của đối phương như ông chồng nọ, nên chúng ta có thể có lòng từ bi đối với cậu thanh niên đó, vì bị thương trên đầu nên khiến cậu trở thành người thích lăng mạ người khác, vết thương này sẽ ảnh hưởng suốt cuộc đời của cậu ta. Trí tuệ tăng trưởng, thì sẽ bồi dưỡng lòng từ ái

và giúp chúng ta có sự thông cảm đối với hoàn cảnh của người khác. Khi có lòng từ ái, thì chúng ta sẽ muốn giúp đỡ người bằng mọi cách, từ tinh thần đến vật chất.

Tôi luôn nhớ đến Ayya Khêma, ni sư từng nói rằng, chúng ta không nên nhằm lẫn về lòng từ bi. Khi chúng ta vì lòng từ bi giúp đỡ một người khác, nhưng kết quả chúng ta lại trở nên đau khổ như người đó, thì có ích gì? Thay vì một người đau khổ, bây giờ lại có hai người. Vì thế từ bi phải có trí tuệ, sự hiểu biết rằng chúng ta có thể dùng hết khả năng của mình để giúp đỡ người khác, nhưng cũng phải bảo đảm tự mình không đau khổ mới được. Lẽ dĩ nhiên chúng ta có thể thông cảm với người khác, nhưng nếu chúng ta cảm thông quá độ, đến mức tự mình đau khổ, thì chúng ta chẳng có thể giúp gì cho người đó hoặc cho ngay cả cho chính mình. Đây là khía cạnh rất quan trọng về lòng từ bi. Tôi thường hay nói từ bi phải có trí tuệ đi cùng. Tôi thường nghĩ từ bi và những pháp khác của Đức Phật là trí tuệ về cảm xúc. Là cảm xúc kết hợp với trí tuệ, và đây là điều rất quan trọng. Chúng ta thường sẽ thấy sự tín ngưỡng và tin tưởng luôn được cân bằng và thiết lập trên nền tảng của trí tuệ.

Tôi sẽ nói một chút về trí tuệ, nhưng tôi cũng sẽ nói về những việc thực tế hơn, những phương pháp chúng ta có thể áp dụng khi sợ hãi hay lo lắng. Như tôi nói lúc nãy, trí tuệ giúp chúng ta thấy nhiều khía cạnh của sự việc. Và qua câu chuyện ở trên, trí tuệ cũng giúp chúng ta có khả năng buông xả. Khi chúng ta thấu hiểu được sự thật của một việc nào đó, thì chúng ta có thể buông xả, có thể chấp nhận sự việc đang xảy ra trong hiện tại, cũng biết rằng chúng ta có thể thay đổi trong tương lai. (7:55)

Có một việc mà tôi suy nghĩ đến, mà có lẽ rất nhiều người cũng nghĩ như vậy, có hai loại vi-khuẩn corona: một loại thuộc về thân thể, còn loại kia thuộc về tâm. Chúng ta có thể thấy rõ những hiện tượng thuộc về thân thể như đau yếu hoặc tử vong, còn sự ảnh hưởng thuộc về tâm là sự lo sợ, khủng hoảng, và băn khoăn. Và tôi nhớ đến những lời của Đức Phật khi ngài giảng dạy cho tôn giả 'Nikalapita' trong quyển Tạt-A-Hàm, Pali tạng. Tôn giả nói với Đức Phật, con rất muốn thường xuyên đến thăm Đức Thế Tôn, nhưng con đã lớn tuổi, hơn 80 rồi, thân con không cho phép con thường xuyên đi lại như mong muốn. Rồi Đức Thế Tôn nói với ông ấy rằng, "Tuy rằng thân ông đau yếu, nhưng đừng để cho tâm của ông cũng suy yếu theo." Ngài nói lời đó như khuyên dạy ông Nakalapita hãy nhớ rằng, tuy rằng thân thể có bệnh tật nhưng hãy luôn nhớ chăm nom tâm của mình. Đây là điều rất quan trọng lúc này. (9:22) Tôi nghĩ chúng ta có thể thay đổi cách nói thành, dù chúng ta có bị nhiễm vi-khuẩn corona, thì cũng không nên để tâm của mình suy yếu vì sợ hãi, lo âu và phiền muộn.

Một trong những bài pháp quan trọng của Đức Phật là về hai mũi tên mà mọi người chúng ta đều bị bắn trúng, tôi không biết danh từ nào tốt hơn cái này. Ngài nói đó là hai mũi tên bắn trúng thân và tâm của mình- đây cũng là chân lý mà Ngài dạy ông Nakalapita. Tất cả những lời dạy của Ngài là làm sao để lấy ra mũi tên trong tâm của mình- mũi tên phiền não, đem lại những cảm xúc cực đoan ở trong tâm. Làm sao để vứt bỏ đi mũi tên đó, để giảm bớt đi những đau khổ, khó khăn trong tâm của mình, và cuối cùng diệt trừ chúng hoàn toàn.

Về phần thân thể: Đức Phật cũng có xác thân và Ngài cũng bị đau nhức, mỗi mệch và bệnh tật như tất cả mọi người. Thân xác của mọi người đều giống nhau- đều phải hoại diệt, và sẽ hoại diệt, tất cả đều có cùng một kết cục giống nhau. Mà điều quan trọng chúng ta cần chú ý là, chúng ta quan tâm đến tâm của mình như thế nào, vì trạng thái của tâm sẽ ảnh hưởng đến chất lượng của những trải nghiệm trong cuộc sống. Nếu tâm của chúng ta luôn có sự từ ái, luôn là người bạn tốt của chính mình, thì thế giới cũng sẽ trở nên tốt đẹp. Vì nó

là ống kính, là cái lọc để chúng ta dùng khi nhìn thế giới này. Chúng ta, và có rất nhiều người thường chỉ phát triển sự sợ hãi, lo âu và buồn rầu và dùng những tâm trạng ấy để nhìn thế giới.

Quan trọng hơn nữa là chúng ta trải qua mỗi ngày như thế nào, trạng thái của tâm mình mỗi giây mỗi phút là gì. Tâm thay đổi liên tục, không cố định, và những đức tánh chúng ta bồi dưỡng, dù là tốt hay xấu, chúng ta sẽ đều đem theo. Tôi so sánh như khi đi du lịch, việc mà chúng ta không thể thực hành được lúc này vì bệnh vi-khuẩn corona, có phải chúng ta sẽ đổ đồ rác rưởi vào trong va-li rồi đem đi theo không? (12:14) Hay là chúng ta sẽ đem những đồ hữu dụng, những vật cần thiết cho nơi mà chúng ta sẽ đến. Lẽ dĩ nhiên chúng ta sẽ muốn đem đi những thứ tốt đẹp, những thứ hữu dụng, mà không phải rác rưởi. Nhưng nếu chúng ta không tu luyện tâm của mình, cải thiện, bồi dưỡng những đức tánh tốt đẹp trong tâm, thì chúng ta sẽ đem theo những tánh xấu xa qua đời sau. Vì thế ngay đời này, ngay lúc này, chúng ta hãy cố gắng tu dưỡng tâm của mình, không những sẽ đem lại lợi ích cho quý vị ngay lúc này, mà đời sau cũng sẽ có nhiều lợi lạc. Khi chúng ta đầu thai kiếp kế tiếp, chúng ta mở va-li ra và sẽ tìm thấy những thứ tốt đẹp, mà không phải là những rác rưởi của đời trước. Đây là mục đích của sự tu hành.

Lẽ dĩ nhiên, mục đích cứu cánh của Phật giáo là vượt khỏi vòng luân hồi sinh tử, hoàn toàn giải thoát tâm linh. Đây là cách nhìn tổng quát. Để làm được điều này, trước tiên chúng ta phải làm thanh tịnh những tính chất tiêu cực trong tâm, như sự sợ hãi, lo lắng và tăng trưởng trí tuệ. Đây là những điều rất quan trọng khi chúng ta huấn luyện tâm mình, và cũng là những đức tánh hữu dụng chúng ta sẽ đem theo qua kiếp khác, và giúp chúng ta chấm dứt sinh tử luân hồi, nếu có thể.

Mới đây, có người gởi cho tôi một đoạn trích dẫn phù hợp khi chúng ta nghĩ tới tình trạng bệnh vi-khuẩn hiện nay. Quý vị có thể thay thế danh từ mà tôi sẽ dùng, với từ vi-khuẩn corona. Đây là câu trích dẫn của ngài Ajahn Sumedo. Tôi nghĩ rất nhiều người biết ngài Ajahn Sumedo. Ngài là một vị tăng sinh ở Mỹ, sống tại nước Anh nhiều năm, nay ngài đang sống tại Thái Lan. Ngài là vị đệ tử lớn nhất của ngài Ajahn Chah, vị thiền sư rất nổi tiếng tại vùng đông bắc Thái Lan. Hồi xưa, ngài Ajahn Sumedo bị bệnh sốt rét kéo dài một năm. Tôi nghĩ cảm giác này chắc rất tồi tệ, tuy rằng không phải mỗi đêm bị sốt nhưng rất thường xuyên là điều chắc chắn. Ngài Ajahn Chah tới thăm, Ajahn Sumedo than phiền rằng vì bệnh này mà không thể nào tu tập được nữa; và nói rằng, “Sự tu tập hoàn toàn không còn nữa, tất cả đều bị hủy vì cơn sốt liên tiếp này.” Ngài Ajahn Chah trả lời rằng, “Ừ, bây giờ sự tu tập của thầy là bệnh sốt rét này đây.”

Đây là điều khuyên dạy cho tất cả mọi người. Dù chúng ta đang trải qua chuyện gì đi nữa, thì hãy coi đó là đối tượng để tu tập, dùng phương pháp thiện xảo nhất để đối phó với việc đó: như bệnh sốt rét, vi-khuẩn corona, sự sợ hãi bị lây nhiễm- đây là chúng ta đang huấn luyện tâm của mình, cũng là phương pháp tu tập mà chúng ta nên thực hành. Có đôi lúc chúng ta nghĩ rằng tu tập là chỉ thiền hành, thiền tọa và chúng cũng là phương pháp rất quan trọng giúp chúng ta chuyển hóa tâm mình, dễ dàng an trú trong giây phút hiện tại, dễ dàng phát triển lòng từ ái, rồi chúng ta đem những thành tựu này vào đời sống hằng ngày. Chuyển hóa tâm linh là để áp dụng trong đời sống thực dụng. (16:00) Đây là mục đích của sự tu tập, là để phát triển thiện nghiệp, bồi dưỡng những đức tánh thiện lương, buông xuống ác nghiệp, và những đức tánh bất thiện; cũng như phát triển hạt giống bồ đề để vượt khỏi vòng sanh tử và đạt được giải thoát. Vậy khi chúng ta có được chánh kiến này, thì chúng ta sẽ có cái nhìn khác với cuộc sống của mình và những trải nghiệm trong cuộc sống. Chúng ta không còn dùng góc độ cá nhân để nhìn sự việc nữa.

Tôi nhớ tới một câu chuyện nổi tiếng về Cô Kisa Gotami. Tôi nghĩ rất nhiều người đều biết về chuyện này, và đang nghĩ rằng, “Thôi rồi, lại là câu chuyện này nữa.” Tôi gọi câu chuyện này là ‘Trí Tuệ của Kisa Gotami’, nhưng trí tuệ này tất cả mọi người đều có thể đạt được, qua kinh nghiệm cuộc sống và sự tu tập của chính mình. Kisa Gotami có một đứa con, nhưng đã chết yểu và cô ta không thể nào chấp nhận sự thật này. Cô ta nghĩ đứa nhỏ chỉ bị bệnh thôi. Thật kỳ lạ, nếu đứa nhỏ không còn hơi thở nữa, mà cô ta vẫn cho rằng nó còn sống, đây là sự lừa dối bản thân rất nghiêm trọng. Rồi cô ta đi cầu cứu đến rất nhiều người trong làng, đến các bác sĩ, đến các thầy pháp để giúp cứu sống con cô. Tất cả mọi người đều vô phương giúp đỡ. Tôi không biết có ai trong số đó nói thẳng với cô ta rằng, “Con của cô đã chết rồi,” hay không. Và dù họ có nói sự thật đi nữa, thì cô ta cũng sẽ không tin. Và rồi, quá bức tức, họ nói với cô ta rằng, “Hãy đến chỗ Đức Phật đi,” để cô không tiếp tục quấy rầy họ nữa. Cô ta đến trước Đức Phật và hỏi rằng, “Ngài có thể giúp con tôi không? Nó chỉ đang bị bệnh.” Đức Phật nói rằng, “Được, tôi có thể giúp đỡ.” Nghe xong, cô ta mừng rỡ, rốt cuộc cũng có người chịu giúp cô ta rồi. Nhưng Ngài nói tiếp, phải đi tìm 2-3 hột cây mù tặc từ một gia đình nào đó trong làng. Cô ta nghĩ, quá dễ dàng. Nhà nào cũng dùng hột mù tặc để làm dầu ăn mà. Cô ta vừa định bước đi, thì Đức Phật lại dặn dò thêm, “Nhớ phải lấy từ nhà mà chưa có người nào tử vong.” Cô ta đi từng nhà một, nếu không phải cậu qua đời, thì cũng là dì đã mất đi, còn không nữa là mẹ hoặc những đứa nhỏ trong nhà đã tử vong. Tôi không biết là phải tốn bao nhiêu thời gian, nhưng cuối cùng cô ta hiểu ra, con mình đã chết rồi; và đây cũng không phải là sự buồn khổ của một mình cô ta, mà là sự khổ chung của tất cả mọi người. Rồi cô ta đi đến Đức Phật, đánh lễ dưới chân ngài, rồi để đứa con xuống đất. Đức Phật dạy cô ta về sự vô thường, rằng tất cả các pháp trên thế gian này đều như vậy: sẽ thay đổi, không thể nào tồn tại mãi mãi được. Nghe xong bài pháp này, cô ta chứng được tầng thánh thứ nhất gọi là Dự-Lưu. Cô ta đem đứa bé đi chôn, rồi xuất gia, và cuối cùng chứng quả vị A La Hán. Thật tuyệt vời. Tự bản thân trải qua những kinh nghiệm (khổ đau và giác ngộ) mới có thể đạt được thành tựu như vậy. Đây là điều rất quan trọng, chúng ta tự thể nghiệm cuộc sống, tự nghĩ thông suốt, mới có thể tăng trưởng trí tuệ. Và trí tuệ này ai ai cũng có thể đạt được.

Trí tuệ không phải là điều quá xa vời, chúng ta có thể tích lũy một ít từ trong sách, nhưng trong Phật giáo, trí tuệ là có được từ những trải nghiệm trong cuộc sống của chính mình. Trí tuệ của Đức Phật, chúng ta chỉ có thể vay mượn, tuy thế nhưng đối với chúng ta cũng rất hữu dụng; và chúng ta vay mượn đến khi nào tự mình phát triển trí tuệ, qua những trải nghiệm của riêng mình. Mục đích của những lời Phật dạy, là để giúp chúng ta trưởng dưỡng trí tuệ của mình. Và một trong những phương pháp để làm được điều này là nhận thức rõ nguyên nhân hay nguồn gốc của sự việc: như tại sao chúng ta sợ hãi, lo âu, và cảm giác hoang mang đến từ đâu?

(21:28) Đức Phật đã giảng dạy trong bài pháp trong quyển Trung A Hàm, gọi Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc (Sabbasava sutra): khi chúng ta hiểu được, chú ý đến những việc dễ khiến cho mình sanh ý niệm bất thiện, và biết rằng chúng chẳng có ích gì cho sự an lạc; nếu chúng ta lưu ý đến những chuyện khiến cho những cảm giác sợ hãi, lo lắng, tức giận, ghen tỵ được khơi dậy, rồi ý thức được chúng ta không nên đắm chìm vào chúng, nếu có thể hãy tránh xa và chuyển hoá chúng, đây gọi là “ayoniso ca manasikaram” (22:08) Chúng ta hãy chuyển ý niệm của mình đến những việc dễ khơi dậy những trạng thái thiện lành, và hãy chuyên tâm nhớ nghĩ đến chúng, khuyến khích chính mình hãy thường làm như vậy. Chúng ta rất giống một cái bao tạp hợp, chúng ta vừa để ý đến tin tức thế sự, rất dễ khơi dậy cảm giác sợ hãi và lo âu, vì tất cả đều đang báo về bệnh tình vi-khuẩn corona. Và đối với nhiều

người, khi nghe thấy liên tục những tin tức về bệnh dịch, thì sẽ khơi dậy, nung nấu và tăng trưởng cảm giác khủng hoảng và lo âu. Chúng ta phải tự quyết định, việc gì có lợi cho chính mình. Chúng ta chú ý đến chúng, và ý thức là cảm giác thiện lành được khơi dậy hay cảm giác bất thiện được khơi dậy?

Một trong những điều mà chúng ta cần phải chú ý, đó là những suy nghĩ dẫn đến những trạng thái bất an trong tâm. Những ý niệm gì đã khơi dậy và tăng trưởng cảm giác lo âu, khủng hoảng, và sợ hãi? Chỉ cần thấy được những ý niệm đó, và nhận thức rõ ràng chúng, thông thường như vậy là đủ rồi. Chúng ta có thể nhận thức rõ ràng những ý niệm làm dao động tâm mình, vì chúng đều bắt nguồn từ suy nghĩ của chính mình. Chỉ cần nhận thức chúng, thì đây cũng coi như phương pháp hóa giải những cảm giác tiêu cực này. Chúng ta có thể giữ khoảng cách với những cảm giác đó, chúng ta quan sát chúng, mà không trở thành chúng. Đây là trọng điểm: chúng ta quán sát chúng, chứ không trở thành chúng, là điều tôi thường nói. Cũng có nghĩa là nếu chúng ta biết được những suy nghĩ gì kích động cho cảm xúc tiêu cực trong tâm, thì chúng ta có thể tìm được cái gì khác để thay thế, ví dụ như những câu chú phù hợp với từng trường hợp. Một trong những câu chú mà tôi thích, và rất hữu dụng để đối trị sự sợ hãi và lo lắng, là câu tôi hay niệm, “Mọi việc đều sẽ không sao.” Và câu chuyện liên quan tới câu này, là lúc tôi đang sống tại Sri Lanka, và phải bay đến nước Úc, để khám sức khỏe. Khi tôi rời ngôi làng tôi đang sinh sống, lúc đó tôi đang sống trong một cái động đã được tám năm, cái động đó rất ẩm cúng. Tôi ngồi lên chiếc xe bus tại ngôi làng nơi vùng hẻo lánh của đất nước Sri Lanka. Thông thường trên xe bus chỉ có thể nghe những điệu nhạc tiếng nước Sinhala, Hindi về tình yêu, mà không bao giờ nghe được bản tiếng Anh nào hết. Nhưng vào ngày hôm đó khi tôi ngồi trên xe bus, lại nghe được bản nhạc của ông Bob Marley, tên “Mọi việc rồi đều sẽ không sao.” Tôi rất ngạc nhiên và nghĩ rằng, “Ô trời ơi, thật quá kỳ diệu.” Rồi tự hỏi, “Tôi có phải đang lo lắng chuyện gì không?” Và ngay lúc đó, tôi cảm ngộ được câu chú này rất hữu hiệu để khi dùng vào lúc chúng ta cảm giác bất an. Có rất nhiều câu chú khác chúng ta có thể dùng, chỉ cần hữu hiệu với chính mình là được. Vì thế, tìm được nguyên nhân khơi dậy những ý niệm tiêu cực trong tâm mình, rồi tìm câu chú thích hợp để đối trị, là điều rất quan trọng. Cũng như chúng ta cần phải hiểu được, dùng trí tuệ, nguồn gốc của những cảm xúc sợ hãi, lo lắng và khủng hoảng từ nơi đâu. Tôi nghĩ nguyên nhân rõ ràng nhất, nhìn từ phương diện xúc cảm, là do cảm giác bất an tạo nên. Cảm giác không an toàn, không chắc chắn, không ổn định chúng ta trải qua vì sự vô thường của cuộc đời, đây là một trong những giáo lý căn bản của Phật giáo; cũng là sự thật của cuộc đời, tất cả mọi thứ đều vô thường, luôn luôn thay đổi, biến chuyển một cách không lường được. Và chúng ta ngay lúc này đang trải nghiệm sự thật này. Chúng ta đang thể nghiệm sự vô thường trong cuộc sống, qua sự già nua, bệnh tật, và cuối cùng là cái chết. Sự bất an này đến từ ‘kết cấu của vòng luân hồi’ – định luật vô thường.

Đây cũng nhắc nhở tôi về câu chuyện của ngài Ajah Chah, trước khi ngài xuất gia, đã cùng một nhóm bạn đi đến những tàn tích mỹ lệ của những vương triều trước kia của Thái Lan, hình như là của vương triều Khmer, của dân tộc Cam Bốt. Họ đang chiêm ngưỡng di tích của một ngôi đền, tường gạch bị nứt gãy từng mảng lớn. Bạn của ngài nói rằng, “Thật tiếc nuối khi ngôi đền tuyệt đẹp này bị rạn nứt và sụp đổ rồi.” Ngài Ajahn Chah, lúc đó chưa xuất gia, đã trả lời, áp dụng triết lý Phật giáo, “Nếu những ngôi đền này không sụp đổ, thì sẽ không cần sự xuất hiện của đấng giác ngộ, vì không có tồn tại sự vô thường.” Không có cái gì bị biến đổi, hoặc không có gì không chắc chắn, vững bền, những sự thật tạo nên cảm giác không an toàn, dẫn đến sự lo sợ khủng hoảng trong chúng ta. Đối với tôi, đây

là nguyên nhân chính tạo nên sự lo âu và sợ hãi; sự bất lực không thể khống chế tất cả. Sự tồn tại của vạn hữu đều có quy luật của nó. Phản ứng khi đối với những việc chúng ta không chắc chắn, khiến chúng ta sợ hãi và lo âu, là sự cố gắng nắm giữ, khống chế càng lúc càng nhiều hơn, chúng ta luôn muốn làm như vậy.

Nguyên nhân khởi dậy cảm giác sợ hãi và lo lắng, là bệnh tật và tử vong. Đây là những chân lý Đức Phật khuyên chúng ta hãy thường xuyên quán tưởng: già yếu, bệnh tật, tử vong và những điều chúng ta quý mến thương yêu sẽ thay đổi, xa cách chúng ta. Đây là những điều Ngài dạy chúng ta nên siêng năng quán chiếu. Không chỉ riêng các tăng ni, quý vị có thể nghĩ pháp này chỉ thích hợp với các thầy, mà Đức Phật cũng khuyên hàng Phật tử tại gia hãy thường xuyên thực hành pháp quán chiếu này. (29:53) Vì chỉ khi nào chúng ta chấp nhận sự vô thường trong cuộc sống, thì chúng ta sẽ thông suốt được chân lý nhân sinh và không cảm thấy đó là chuyện cá nhân nữa, và cũng không cần phải quá sợ hãi lo lắng khi đối với những chuyển biến trong cuộc đời. Chúng ta sẽ hiểu được chính mình nên cố gắng đầu tư vào điều gì trong cuộc sống: chúng ta nên tinh tấn nỗ lực thực hành việc rèn luyện và phát triển tâm của mình.

Rất nhiều người thích rèn luyện thân thể, vì thế họ có được những cơ thể rất đẹp, rất cường tráng và hoàn mỹ mà họ sẽ khoe hình trên mạng như facebook. Nhưng tâm thì sao? Rèn luyện tâm, thật sự là điều quan trọng hơn. Tôi rất thích khi thấy những tấm hình của các ngôi sao lúc trẻ đẹp thanh xuân, rồi thấy những tấm hình của họ khi đến tuổi 60, 70, 80 – quý vị sẽ thấy rất rõ ràng sự vô thường của nhân sinh, và nó cũng nhắc nhở chúng ta cái gì đáng để để tâm vào, ví dụ như sự huân tu của tâm. Vì tâm là cái mà chúng ta sống cùng, là ngôi nhà của chính mình. Tôi đã từng nói, tâm thức là cái mà sẽ theo chúng ta qua các kiếp, vì thế chúng ta mong muốn chỉ đem theo những cái tốt lành.

Mục đích quán chiếu về vô thường, là để chuẩn bị cho tâm mình như cái giảm xóc, giúp chúng ta làm quen với những cái không lường trước được trong cuộc sống, rồi chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận chúng, không bị chúng cuốn đi. Có một cái ví dụ rất thích hợp mà ngài Ajahn Chah thường dùng, là ví dụ về cái đập ngăn nước. Ngài nói, nếu cái đập nước không có cái đập tràn, là chỗ thoát nước khi lượng nước vượt tràn, thì nước trong đập sẽ lan qua và phá vỡ bức tường của cái đập, và có thể tàn phá những căn nhà, kiến trúc, và đời sống của dân cư xung quanh. Nhưng nếu có cái đập tràn, thì sẽ không có gì phải lo lắng, vì cái đập sẽ rất an toàn và vững chắc. (32:26) Cũng như vậy, nếu chúng ta có sự thấu hiểu về vô thường, càng sâu sắc thì càng không dễ bị chúng tác động. Khi chúng ta mất đi công việc, khi chúng ta phát hiện mình bị ung thư, khi chúng ta biết người quen bị nhiễm corona, chúng ta có thể dễ dàng chấp nhận sự thật này, và không bị những tin tức này cuốn đi. Đây là một tác dụng quan trọng của trí tuệ, giúp chúng ta thấy được, có tầm nhìn rộng lớn toàn diện hơn.

Tôi cũng tính sẽ nói đến một phương pháp thú vị mà Đức Phật, khi ngài chưa thành Phật, đã áp dụng, được ghi trong bài kinh “Sợ Hãi Khiếp Đảm” của quyển Trung Bộ Kinh số 4. Đức Phật đã đến những nơi để làm người sợ hãi, như rừng núi hoang vu, khi ngài nghe tiếng động nào đó, thì cảm giác sợ hãi và khiếp đảm sẽ được khởi dậy, “oh, có lẽ là con cọp đang đi tới, hoặc là con sư tử”, vì đây là nước Ấn Độ, ngài liền nghĩ về con sư tử, và rần độc. Ngài nói, khi sự sợ hãi và khiếp đảm nổi lên, thì sẽ tự nghĩ, “Tôi sẽ không thay đổi tư thế, nếu tôi đang đi bộ, thì tôi sẽ tiếp tục đi bộ đến khi sự sợ hãi và khiếp đảm tiêu tan, biến mất.” (33:55) Và ngài nói tiếp, “Giống như vậy trong các tư thế khác, khi cảm giác sợ hãi và khiếp đảm khởi lên khi đang nằm nghỉ, khi đang đứng, hay khi ngồi xuống, thì tôi vẫn giữ vững trong tư thế đó đến khi cảm giác ấy giảm mất.” Như vậy, ngài chính diện đối mặt với

sự sợ hãi và lo lắng. Cảm giác sợ hãi và khiếp đảm cần có sức mạnh to lớn để vượt qua, nhưng chúng ta có thể thực hành được, nếu chúng ta bắt chước giống Đức Phật trong ví dụ trên.

(34:34) Bây giờ tôi muốn nói một chút về từ bi, mà tôi chưa kịp nói tới. Từ bi là một đức tánh rất quan trọng trong sự tu hành của chúng ta. Tôi mong rằng thiền quán về chủ đề 'trở thành người bạn thân nhất của chính mình' và quán tưởng trở thành người bạn thân của người khác sẽ trở thành ví dụ và phương pháp tốt để chúng ta hiểu cách làm sao bồi dưỡng tâm thiện lương tốt đẹp. Ni Sư Ayya Khema, một trong những vị thầy của tôi, là một nữ tu sĩ, qua đời năm 1997. NS gọi Bốn Vô Lượng Tâm này là bốn cảm xúc tối thượng, danh từ này thật mỹ lệ, tôi rất thích. NS nói chỉ có bốn cảm xúc này là đáng để chúng ta huân tập: đó là tâm từ ái, bi mẫn, hoan hỷ đối với sự thành công hay đức hạnh của người khác- tôi sẽ giảng dạy vào ngày mai, và tâm buông xả. Đây là những đức tánh chúng ta có thể huân tập, những tâm cảnh thiện lành. Khi bốn vô lượng tâm được bồi dưỡng, thì những tâm sợ hãi, lo lắng sẽ giảm bớt, và vì khi những tâm thiện lành này tăng trưởng, thì những tâm bất thiện, bất an không có cơ hội nảy sinh và phát triển nữa. Mà chỉ những cảm giác tốt đẹp được phát triển vào ngày lúc này.

Một cách rất thực tiễn để khơi dậy cảm giác hạnh phúc trong đời sống ngay lúc này, là chúng ta thực hành các việc bố thí, giúp đỡ người khác; có thể qua máy vi tính hay trực tiếp đến nơi, ngay cả những việc giúp đỡ nhỏ bé đều có ích. Không nhất thiết phải là sự ban tặng về vật chất, mà có thể là sự lắng nghe tâm sự hoặc bầu bạn với người khác. Hay là sự chia sẻ những điều tốt lành trên mạng, đều có thể đem lại cảm giác hạnh phúc, tâm trạng tốt đẹp và vui vẻ cho mình.

Dĩ nhiên, một phương pháp khác cũng rất quan trọng để khơi dậy và phát triển tâm hoan hỷ và hạnh phúc, là quán tưởng về Đức Phật, giáo lý ngài dạy, và tăng đoàn sống cuộc sống thanh tịnh. Quán tưởng về ba ngôi Tam Bảo, như lời Đức Phật dạy, có thể khơi dậy những cảm xúc hoan hỷ vì chúng ta hiểu được ý nghĩa của ba ngôi báu và khi chúng ta có sự cảm động, thì sự vui vẻ, hoan hỷ, khinh an sẽ sinh trưởng ngay trong thân và tâm của mình; sau khi chúng ta đạt được cảm giác hoan hỷ, thì chúng ta sẽ dễ dàng tiến đến cảnh định, sự nhất tâm và không giao động của tâm, như ngài Ajahn Brahm thường gọi. (37:10) Đây là những phương pháp quan trọng giúp chúng ta phát triển cảm giác hạnh phúc và vui vẻ, và làm giảm bớt đi những cảm xúc tiêu cực trong tâm mình.

Tôi cũng thường nói, càng thực hành chánh niệm thì sẽ càng có chánh niệm, dù chỉ dành mấy phút một ngày để thực tập chánh niệm vào trong giây phút hiện tại, buông xả quá khứ và tương lai, như vậy có thể cắt đứt gốc rễ của rất nhiều phiền não do sự sợ hãi, lo lắng và buồn rầu gây nên. Đây cũng là một phương pháp khác rất quan trọng giúp tâm chúng ta có nơi bình an để nghỉ ngơi, mà tôi gọi là sự thân thiện và từ ái với chính mình và người khác. Khi chúng ta thiền quán như vậy, thì chúng ta sẽ tạo sự liên hệ với thế giới bên ngoài, không còn cảm giác bị cách ly, tách biệt với mọi người, ít nhất là tôi không cảm thấy như vậy. Về sự từ bi, ngay lúc này rất thích hợp để thực tập, mong rằng nhiều người đang phát triển lòng từ bi của họ, ví dụ như quan tâm đến thân thể của họ bằng cách tập thể dục, tùy theo hoàn cảnh cho phép, và đây cũng là một cách giải tỏa áp lực qua sự co giãn của cơ thể. Tôi nhận được email từ một người nào đó, giới thiệu về Thầy Yogavacara Rahula, một vị tu sĩ người Mỹ, thầy cũng là một người dạy yoga, và thầy có ghi lại đôi lời về cách ứng phó với bệnh dịch lớn corona hiện nay. Thầy ấy nói, chúng ta hãy thực tập hít thở thật sâu. Hít thở vào thật sâu 2-3 giây, rồi thở ra từ từ, chỉ cần làm một vài lần, sẽ rất hữu ích với chúng ta. Ngài Ajahn Chah cũng khuyên dạy chúng ta hãy thực tập như vậy, nhất là khi

chúng ta suy nghĩ quá nhiều, và nó cũng rất hữu dụng khi ta sợ hãi hay lo lắng quá độ. Vì thế tôi khuyến khích quý vị hãy thử dùng phương pháp này. Có một phương thức khác chuyên dùng để đối phó với sợ hãi và lo lắng, gọi là hít thở 4-7-8, có đoạn video trên youtube dạy chúng ta cách hít thở trong vòng 60 giây, bác sĩ Andrew Weils hướng dẫn rất hay.

Chúng ta đã nói về phần (luyện tập) cơ thể, và (phương pháp) thiền định, nhưng còn một cách rất hữu dụng trong việc ngồi thiền, đó là dùng những hình ảnh ôn hòa, giúp chúng ta tĩnh tâm. Ví dụ như tôn tượng đức Phật, rất trang nghiêm và thanh tịnh. Nụ cười ôn hòa của Ngài dễ dàng giúp chúng ta bình tĩnh, định tâm. Tôi rất ngạc nhiên khi tới Melbourne, vì nơi tôi đang tạm trú, đâu đâu cũng thấy vườn hoa có những tượng Phật, hoặc để bên trái, phải hay ở trung tâm, có lẽ nguyên nhân họ trang trí như vậy, là vì họ cảm nhận được sự bình an và ổn định từ hình ảnh của ngài. Phương pháp này rất hữu dụng để đạt được tâm bình an, có thể là hình tượng đức Phật, có thể là hình ảnh bãi biển, rừng cây, dòng suối, nuối non, hồ nước v. v . tất cả đều khiến tâm mình trở nên bình yên nhẹ nhàng. Và tản bộ trong thiên nhiên cũng rất có ích khi chúng ta cảm thấy lo âu hay sợ hãi, có thể đi tản bộ trong công viên cũng rất tốt. Và ngoại trừ “tất cả đều sẽ không sao” tôi cũng muốn giới thiệu thêm vài câu chú khác như “tôi sẽ không sao đâu”, “không cần phải để ý”, “không phải chuyện gì lớn”. Một trong những điều quan trọng nhất khi chúng ta trở thành người bạn thân nhất của chính mình, là chúng ta có thể an ủi xoa dịu chính mình, như cha mẹ dỗ dành đứa con cứng của họ. Và chúng ta cũng có thể quán tưởng đức Phật như bậc cha hiền, trải lòng từ ái đến với chúng ta.

Chúng ta sẽ kết thúc tại đây, tôi nghĩ đã gần hết giờ rồi, và xin khuyến khích tất cả mọi người, bao gồm chính tôi, hãy cố gắng bồi dưỡng trạng thái tâm linh tốt đẹp khỏe mạnh, và buông xuống những trạng thái tiêu cực như sợ hãi và lo lắng. Đây là một phần của Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo; điều thứ sáu này dạy chúng ta nên tránh những sự bất thiện, bồi dưỡng và duy trì những đức tánh thiện lương. Khi chúng ta phát triển điều thiện, duy trì sự thiện lương, thì không còn không gian để cái bất thiện nảy sinh. Vì thế, tôi xin chúc quý vị bồi dưỡng được tâm luôn an lạc với chính mình, tâm trở thành bạn thân nhất của chính mình, như thế chúng ta có thể không lo lắng khi cần phải đơn độc sống một mình, và nhà hay nơi chúng ta đang trú chân, không còn giống như cái nhà giam nữa. Tôi xin chúc mọi người tốt lành trong lúc này, thời kỳ khó khăn chúng ta đang gặp phải, nhưng đây cũng là một phần tu tập của chúng ta. Cảm ơn quý vị đã nghe bài pháp này, và mong rằng nó hữu ích đối với quý vị, và chúng ta hãy cùng nhau học tập và lớn mạnh từ trong sự khó khăn của thời gian này.

(43:30) Hình như có câu hỏi cho tôi.

Q: Lucy từ nước Pháp. Làm sao chúng ta có thể trở thành bạn thân với những người thù địch chúng ta?

A: Trong vấn đề này, có hai mặt về sự thù địch, chúng ta coi người kia là kẻ thù của mình, hay là người kia coi chúng ta là kẻ thù của họ. Chúng ta không nhất thiết phải coi người kia là kẻ thù. Có người rất khó đối phó, dễ khiến cho chúng ta tức giận, rồi chúng ta muốn nói gì đó hay làm gì đó để xả giận, thì tôi thường hay nói, người mà cần lòng từ ái lúc này, là chính chúng ta. Nếu chúng ta có lòng từ ái, thì chúng ta sẽ biết cách đối xử khéo léo với người kia. Chúng ta không thể nào có mối quan hệ tốt lành với tất cả mọi người trên thế giới này, nhưng chúng ta có thể có lòng từ ái với tất cả mọi người. Và điều quan trọng của tâm từ ái, là chúng ta không cá nhân hóa nó. Quý vị có thể đã để ý đến, tuy rằng tôi bắt đầu (thiền tâm từ ái) từ chính bản thân mình, nhưng tiếp theo không hướng đến một cá nhân

riêng biệt nào. Có phương pháp hướng dẫn thiền tâm từ bằng cách hướng lòng từ ái đến những người thân yêu của mình trước, rồi đến những người không thân không thù, và cuối cùng đến kẻ thù của mình. Tốt nhất là chúng ta không nên quán tưởng quá chi tiết một cá nhân nào đó, vì lòng từ của chúng ta có thể vì (ân oán) mối liên hệ với người đó, làm cho chệch hướng đi.

Vậy chúng ta nên đối xử thế nào với kẻ thù của mình, chúng ta chỉ cần góp chung họ với tất cả chúng sanh, mà không cần để ý vào cá nhân người đó. Nếu chúng ta để ý đến những tánh xấu của họ và luôn ghi hận, thì điều đó có ích lợi gì cho mình? Tất cả những điều xấu ấy chỉ là mồi lửa, khơi lên cảm xúc hận thù có sẵn trong mình, mà chúng ta không nên tạo cơ hội cho chúng đốt cháy, đây là việc chúng ta cần phải thấu hiểu. Những người hay hoàn cảnh chúng ta gặp ngoài kia, điều là mồi lửa cho những cảm xúc trong tâm mình. Chúng có thể là mồi lửa bất thiện, khơi dậy những xúc cảm tội tệ trong chúng ta, như sợ hãi, lo lắng, tức giận, phiền muộn. Ni Sư Ayya Khema đã từng nói một câu rất tuyệt vời, “đừng đổ lỗi cho mồi lửa.” Nhưng tôi thì khuyên rằng, hãy tìm những mồi lửa của sự thiện lương.

(46:27)Q: DY từ nước Mỹ. Thầy nghĩ có thể vì cố chấp hệ thống tín ngưỡng của mình và vì hoàn cảnh trường thành, mà nhiều người không chấp nhận nổi cái khác biệt không? Làm sao để họ có thể trở nên cởi mở hơn?

A: Tôi không rõ sự phủ nhận mà bạn nói đến là gì, nhưng sự phủ nhận thực tại của cuộc sống, thì có đó. Khi lòng tín ngưỡng với một tôn giáo hay thuyết lý nào đó thật sâu đậm, thì bạn khó có thể mở rộng tâm của mình với sự thực của cuộc đời. Điểm quan trọng của thiền định, là giúp chúng ta vét sạch những chướng ngại, những tâm cảnh bất thiện, để chào đón trí tuệ bước vào. Thiền định giúp tâm chúng ta thanh tịnh, giúp chúng ta buông xả những điều bất thiện, những chướng ngại để chúng ta có thể thấy rõ sự chân thật của cuộc đời. Nhưng có nhiều người bám chặt vào một hệ thống tín ngưỡng, có thể vì hoàn cảnh trường thành của họ, có thể là vì sợ hãi hay lo âu, hoặc đây là phản ứng khi phải đối diện với cuộc đời mà vô thường là định luật bất biến, là trải nghiệm chủ yếu của nó; con người có thể sinh ra cảm tưởng không chấp nhận được, rồi tìm đến một tín ngưỡng nào đó để lấy sự bảo đảm, hoặc nương tựa vào pháp hữu vi nào đó để có sự yên ổn. Làm sao để mở rộng tâm của họ? Tâm của họ được khai mở khi nào tất cả điều kiện được đầy đủ, khi họ gặp phải chuyện bất thường, mà chuyện dễ khiến tâm mình khai mở, thường là những khó khăn trong cuộc sống. Chúng sẽ thử thách và khai mở tâm của mình. Những thử thách này sẽ khơi dậy và đòi hỏi chúng ta nhìn thế giới với một cặp kính khác xưa. Sự chuyển biến này rất tự nhiên, một khi chúng ta gặp phải chuyện, như trong tình cảm xảy ra vấn đề, người chúng ta thương yêu rời bỏ mình, lúc ấy tâm chúng ta sẽ có sự chuyển hóa thật to lớn. Sự ra đi của người đó, sẽ khiến chúng ta khổ sở, đau đớn, nhưng chúng ta cũng sẽ bắt đầu nhìn cuộc đời sâu sắc hơn. Có người sẽ tìm sự giải tỏa qua rượu chè, thuốc phiện v. v. Biến cố chúng ta gặp, có thể là tình cảm tan vỡ, mắc phải bệnh nan y, hoặc phải đối diện với cái chết, tất cả đều có thể khiến chúng ta nhìn thấu được chân tướng của cuộc đời, và chân tướng đó là vô thường, khổ (bất như ý), và vô ngã. Bản chất của tất cả mọi pháp, không ngoài vô thường- thường thay đổi, không sự tốt đẹp nào có thể vĩnh hằng, không thể nào tìm thấy sự hoàn mỹ trong thế giới không hoàn mỹ này, không thể nào tìm ra được cái bản ngã vĩnh cửu. Vì vậy, từ anicca, sự vô thường, mà tôi gọi là cái khiếm khuyết trong sự tồn tại; và cái khiếm khuyết này khiến cuộc đời trở nên (bất như ý) như vậy. Một khi con người gặp sự đau khổ khó khăn trong cuộc sống, thì họ hoặc khai mở tâm trí thấy được

chân lý, hoặc sẽ bám víu vào một hệ thống tín ngưỡng hay một pháp hữu vi nào đó để tìm sự cứu rỗi.

(50:38) Q: Một câu hỏi của Sarah từ WA. Tại sao ý tưởng làm người bạn thân của chính mình, đôi lúc khiến tôi cảm thấy đau khổ?

A: Thật thú vị. Tôi nghĩ nguyên nhân khiến quý vị cảm thấy đau khổ, có thể là vì quý vị chưa bao giờ là bạn thân của chính mình. Quý vị không thể nào chấp nhận chính mình. Quý vị không có lòng từ ái đối với chính mình, vì thế quý vị cảm giác khổ sở; có lẽ là vì trải nghiệm lúc trước, tự mình rất khó trở thành bạn thân của chính mình. Chúng ta có quan hệ thật tốt với chính mình là điều vô cùng quan trọng, khi chúng ta cảm giác thoải mái lúc đối diện với chính mình, thì chúng ta sẽ dễ dàng trở thành người bạn thân của mình. Tôi nghĩ có người, khi quán tưởng trở thành bạn thân của mình, sẽ cảm thấy buồn khổ, vì họ phát hiện rằng, lòng từ ái với bản thân này là điều thiếu sót trong cuộc sống của họ, họ chưa bao giờ là người bạn thân của họ. Rất nhiều lúc, chúng ta hay nghe theo những lời phủ định như, “Bạn không đủ tốt,” “Bạn có thể tốt hơn nữa,” “Diện mạo của bạn không đủ đẹp,” “Bạn không đủ thông minh,” tất cả những lời phủ định chính mình như vậy, chúng ta điều chấp nhận. Lẽ dĩ nhiên, nghe theo chúng sẽ không thể nào đem lại hạnh phúc cho chính mình, sẽ không giúp chúng ta lớn mạnh, sẽ không giúp chúng ta chấp nhận chính mình, hoặc giúp chúng ta thương yêu chính mình. Khi nào chúng ta có thể trải lòng từ đến chính mình, thì lúc đó chúng ta có thể trở thành bạn thân của chính mình, và chúng ta có thể phát triển hết năng lực tiềm tàng của mình, chúng ta sẽ bớt căng thẳng, và làm việc gì cũng phát xuất từ lòng từ ái và sự sáng tạo.