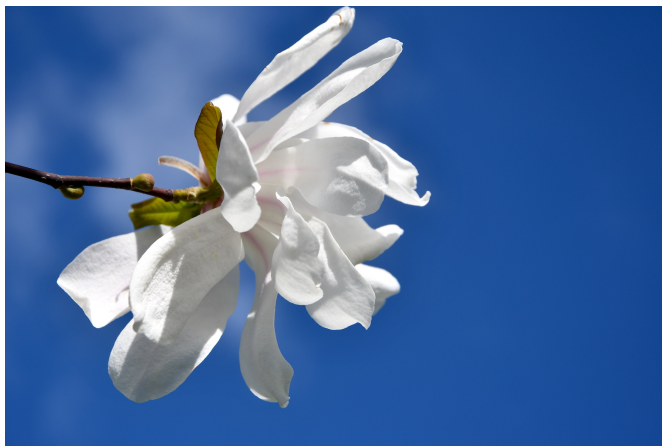




Vượt thoát sợ hãi

(Trích trong sách “*Hướng đi của đạo Phật cho hoà bình và môi sinh*” của Sư Ông Làng Mai)

Mỗi ngày trong cơ thể ta đều có những tế bào cũ chết đi và những tế bào mới sinh ra nhưng có bao giờ chúng làm đám tang hay tổ chức sinh nhật cho chúng đâu.

Đức Phật dạy rằng tất cả mọi hiện tượng đều vô thường, không có cái gì mà không thay đổi từ giây phút này qua giây phút kia. Có được tuệ giác này, ta mới thấy được bản chất của thực tại và không còn bị kẹt vào ý niệm về hình hài và thọ mạng.

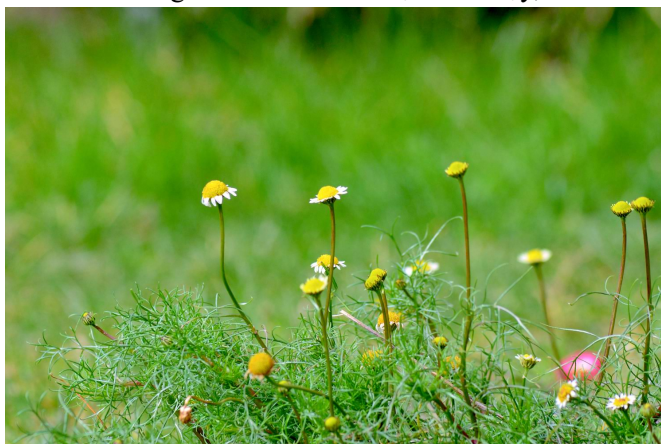
Mọi nền văn minh đều có một đời sống giống như đời sống của con người, có sanh và có diệt. Nền văn minh của chúng ta cũng sẽ có ngày chấm dứt, chấm dứt sớm hay muộn là do ta quyết định. Sự quyết định này rất tối hậu. Nếu loài người chúng ta vẫn tiếp tục sống như hiện nay thì nền văn minh của chúng ta sẽ sớm bị diệt vong. Cách chúng ta sử dụng xe hơi, cách chúng ta tiêu thụ, khai thác không nương tay những nguồn tài nguyên thiên nhiên sẽ làm cho nền văn minh của chúng ta nhanh chóng bị diệt vong. Việc trái đất bị nóng lên có thể là triệu chứng đầu tiên của sự diệt vong. Nếu chúng ta vẫn tiếp tục tiêu thụ một cách bừa bãi như hiện nay thì phần lớn dân số trên hành tinh này sẽ bị tiêu diệt, vì hệ sinh thái đang bị thương tổn nặng nề, không thể nào bảo vệ chúng ta được nữa. Rất nhiều nền văn minh trước đây đã bị diệt vong, không có gì có thể tồn tại được lâu dài.

Mọi sự vật đều bị định luật vô thường chi phối, không có cái gì có thể tồn tại một cách độc lập. Lý trí chúng ta hiểu rõ như vậy, nhưng trong thực tế chúng ta khó chấp nhận điều đó. Ta vẫn muốn những người ta thương yêu và những vật ta trân quý luôn còn mãi với chúng ta. Chúng ta khó mà hiểu được vô thường chỉ qua ngôn từ và khái niệm. Phải để hết lòng thực tập mới hiểu được thế nào là vô thường, và mới biết chấp nhận nó. Khi thờ vào, ta nhìn sâu vào đối tượng đang quán chiếu, đối tượng đó có thể là hoa, là lá, hay là người... Và khi thờ ra, ta quán sát tính chất vô thường của đối tượng. Nhờ thực tập quán sát và nhìn sâu, ta thấy được sự vật thay đổi không ngừng trong mỗi giây phút.

Có hai loại vô thường, sát na vô thường (impermanence in every instant) và nhất kỳ vô thường (cyclic impermanence). Sát na vô thường là sự thay đổi trong từng giây phút, trong từng sát na. Nhất kỳ vô thường là khi sự vật đến giai đoạn chót của chu kỳ: sinh, trụ, hoại, diệt, ta mới thấy được sự đổi thay. Như khi ta nấu nước, nước cứ nóng lên từ từ cho đến khi nước sôi lên và bốc hơi. Khi nước sôi và bốc hơi, ta mới thấy có sự thay đổi, đó là nhất kỳ vô thường (cyclic impermanence). Còn sự đổi thay liên tục (sát na vô thường) rất khó nhận thấy nếu ta không chú ý kỹ. Cũng như một đĩa bé bắt đầu lớn, trong giai đoạn đang lớn lên, có rất nhiều thay đổi nho nhỏ trong đĩa bé nhưng ít khi ta chú ý tới, đến khi đĩa bé lớn phồng lên, lúc ấy ta mới thấy có sự thay đổi. Đó gọi là nhất kỳ vô thường. Ta phải học nhìn sâu vào nhất kỳ vô thường (cyclic change) để có thể chấp nhận những thay đổi cần thiết cho cuộc sống, để không còn bị điều đứng vì chúng. Ta học quán sát sự thay đổi trong tự thân của ta, nơi những vật quanh ta, nơi những người ta thương yêu, nơi cả những người gây khổ đau

cho ta. Nếu không biết nhìn sâu vào những thay đổi đó, ta có thể nghĩ rằng vô thường là khía cạnh tiêu cực của đời sống, bởi vì vô thường lấy đi của ta những thứ ta yêu quý. Nhưng nếu quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy rằng vô thường không tiêu cực mà cũng không tích cực. Nó là vô thường, vậy thôi! Không có vô thường thì sự sống không thể tồn tại được. Không có vô thường, làm sao chúng ta có hy vọng chuyển hóa được khổ đau của chúng ta, chuyển hóa khổ đau của những người ta thương? Không có vô thường, làm sao chúng ta có hy vọng thay đổi được những hành vi sai lầm của chúng ta đối với đất Mẹ?

Vô thường cũng có nghĩa là duyên sinh bởi vì không có một hiện tượng nào có thể tồn tại một cách độc lập, bởi vì vạn vật không ngừng biến chuyển, đổi thay. Một bông hoa luôn tiếp nhận những yếu tố không phải là hoa như nước, không khí, ánh nắng mặt trời để có thể biểu hiện thành hoa. Muốn là hoa là cả một tiến trình chuyển biến không ngừng, con người cũng vậy. Trong mỗi khoảnh khắc đều có cái đi vào và đi ra. Bông hoa không ngừng sinh và diệt, và nó liên kết chặt chẽ với mọi thứ quanh nó. Mọi thành phần trong vũ trụ đều nương vào nhau để tồn tại. Ví dụ về sóng và nước giúp ta hiểu được bản chất vô ngã của mọi sự vật. Con sóng có thể lên cao và xuống thấp, sinh và diệt. Nhưng thực chất của sóng là nước thì không cao, không thấp, không sinh không diệt. Các hình tướng cao, thấp, sinh, diệt không ảnh hưởng gì đến bản chất của nước. Chúng ta dễ khóc



để cười bởi vì chúng ta bị kẹt vào hình tướng bên ngoài, chúng ta chưa tiếp xúc được với bản chất thực của sự vật. Nếu chúng ta chỉ thấy sóng với hình tướng sinh diệt của nó, làm sao chúng ta không khổ đau. Nếu chúng ta thấy được bản chất của sóng là nước và tất cả các con sóng đều trở về với nước thì chúng ta sẽ không còn sợ hãi nữa.

“Thở vào, tôi thấy được tính vô thường. Thở ra, tôi thấy được tính vô thường.” Ta phải thực tập như thế nhiều lần. Bởi vì sự sống là vô thường. Nếu không thực tập để thấy được như vậy, ta sẽ thấy bất an. Ta phải tập sống

sâu sắc trong từng giây phút để đối diện với cảm giác bất an khi chúng phát khởi.

Khi mới bắt đầu thực tập, ta vẫn còn muốn sự vật là thường. Ta nghĩ rằng sự vật có một cái ngã riêng biệt và khi sự vật thay đổi thì ta khổ đau. Để giúp ta vượt thoát khổ đau, Đức Bụt cho ta chiếc chìa khóa Vô Thường và Vô Ngã. Nhìn sâu vào bản chất Vô Thường, Vô Ngã, ta mở tung được cánh cửa đi vào thực tại, đi vào Niết Bàn. Nhờ vậy, sợ hãi và khổ đau sẽ tan biến, và ta không còn bận tâm là mình già hay trẻ, ngay cả sống chết cũng không còn động tới ta. Ta không còn hiểu chết theo nghĩa thông thường là ta không còn hiện hữu nữa, bởi vì ta đã thấy sự sống là một dòng chuyển hóa liên tục. Vô Thường, Vô Ngã, Niết Bàn là ba pháp ấn, đó là ba dấu ấn của đạo Bụt. Nếu ta không hiểu về Vô Thường và tìm cách chống lại nó, ta sẽ khổ đau, vì sợ hãi, giận hờn và tuyệt vọng sẽ xâm chiếm ta. Cho nên việc làm trước tiên là biết cách đối diện với những nỗi sợ hãi, tuyệt vọng trong lòng mình trước khi biết đối diện với những vấn đề môi trường, vấn đề trái đất bị hâm nóng. Đức Bụt dạy rất rõ về điều này, ta phải biết chăm sóc và chữa trị cho ta trước, sau đó ta mới biết cách chăm sóc và chữa trị cho hành tinh mẹ của chúng ta. Nếu ta không nhận diện được nỗi sợ hãi đang có mặt trong ta thì nỗi sợ hãi đó sẽ tiếp tục sai sử ta. Đức Bụt đã dạy ta không nên trốn tránh sự sợ hãi, mà ta nên mời chánh niệm giúp ta nhận diện, ôm ấp và nhìn sâu vào nỗi sợ hãi. Thực tập được như vậy, ta sẽ nuôi lớn sự hiểu biết và khả năng

chấp nhận trong ta. Ta sẽ không còn bị nỗi sợ hãi lôi kéo ta đi một cách mù quáng.

Nỗi sợ hãi về cái chết luôn luôn có mặt trong tàng thức của ta. Khi ta được tin mình phải chết, ta thường có phản ứng chống lại, không chịu chấp nhận sự thật này. Tôi đã chứng kiến nhiều người bạn thân khi được báo tin có bệnh AIDS hoặc bệnh ung thư, họ quyết liệt từ chối, không muốn tin. Họ không ngừng đấu tranh với nỗi sợ hãi này trong một thời gian dài. Cho đến khi họ chịu chấp nhận sự thật thì ngay lúc đó họ có bình an. Khi có bình an, có sự thư giãn, ta có cơ hội điều trị con

bệnh. Tôi có biết nhiều người mắc bệnh ung thư vẫn có thể sống thêm mười năm, hai mươi năm, hay ba mươi năm sau khi được chẩn đoán có bệnh, ấy là nhờ họ có khả năng chấp nhận căn bệnh và biết sống bình an với nó.

Có một sư thầy ở Hà Nội được bác sĩ cho biết là bị bệnh ung thư. Bác sĩ nói sư thầy chỉ còn sống thêm vài tháng nữa thôi. Nghe tin đó, sư thầy quyết định qua Làng Mai để tu học trước khi phải chết. Sư thầy hoàn toàn chấp nhận việc mình sắp sửa phải chết. Khi đến làng, một sư cô khuyên sư thầy nên đi bác sĩ để biết chính xác hơn về



căn bệnh của mình. Sư thầy trả lời: tôi đến làng để được tu học vài tháng với đại chúng, chứ đâu phải đến đây để đi bác sĩ.” Sư thầy sống hết lòng trong mỗi phút giây suốt ba tháng ở làng. Sư thầy tinh cần thực tập thiền hành, thiền tọa, nghe pháp thoại, dự pháp đàm. Ba tháng trôi qua, chiếu khán của sư thầy hết hạn, sư thầy phải về lại Việt Nam. Sư cô ở làng, một lần nữa, đề nghị sư thầy đi bác sĩ để kiểm tra lại căn bệnh của mình. Lần này thì sư thầy đồng ý. Đến khám bác sĩ thì sư thầy được bác sĩ cho biết: “Di căn đã ngưng và chứng ung thư hầu như biến mất.” Bây giờ là hơn 14 năm trôi qua kể từ ngày sư thầy đến làng Mai mà sư thầy vẫn còn sống rất khỏe mạnh. Cho nên biết sống chấp nhận là điều rất quan trọng. Biết chấp nhận cái chết giúp ta có bình an và với sự bình an đó, ta có thể tiếp tục sống vui.

Khi một con sóng được lên cao, có thể nó rất vui, và khi phải rơi xuống, có thể nó có nhiều lo lắng. Có lên thì phải có xuống, có sinh thì có diệt. Nếu con sóng biết thiền tập thì nó sẽ thấy được nó là nước, cho nên nó có thể tan biến đi một cách vui vẻ. Bởi vì là sóng thì có thể tan biến đi, là nước thì không bao giờ tan biến cả. Giáo lý của Bụt giúp ta tiếp xúc được với bản chất thực của sự sống, và với tuệ giác này, ta có thể xua tan được mọi sợ hãi. Lúc ấy ta có thể mỉm cười với cái chết, không còn hoảng hốt, không còn tức giận.

Một hạt mưa vừa rơi xuống đất là biến mất. Nhưng sự thực là nó vẫn còn đó, dù nó đã thấm vào lòng đất, nó

vẫn còn đó dưới một hình thức khác. Khi nó bốc hơi thì nó vẫn còn đó trong không khí dưới hình thức hơi nước. Ta không còn nhìn thấy hạt mưa nhưng không phải vì vậy mà hạt mưa không còn nữa. Đám mây cũng vậy, đám mây không bao giờ chết, đám mây chỉ thay hình đổi dạng, khi là mưa, là tuyết, là băng đá, đám mây không thể nào trở thành hư không. Chúng ta thường nghĩ rằng chết tức là từ có trở thành không. Nhờ có thiền tập, ta tiếp xúc được với tự tánh vô sinh bất diệt của mình. Trước khi biểu hiện thành mây, đám mây đã là hơi nước, là đại dương sâu. Cho nên mây không phải từ không mà trở thành có. Sinh và diệt chỉ là ý niệm của

ta. Có được tuệ giác này rất quan trọng, vì nó giúp ta lấy đi nỗi sợ hãi. Nếu ta hiểu rằng ta không bao giờ thật sự biến mất thì ta vượt thoát được sợ hãi. Vượt thoát được sợ hãi là trút được một khối nặng khiến ta thấy vô cùng nhẹ nhõm. Có đức vô úy này thì có bình an và hạnh phúc thật sự. Khi ta có bình an thật sự thì nền văn minh của chúng ta mới có cơ hội trường tồn. Nếu lúc nào ta cũng sống trong lo âu sợ hãi thì ta chỉ càng đẩy mạnh nền văn minh của chúng ta xuống hố thẳm. Khi ta có được sự bình an, ta sẽ dễ dàng biết cách xử lý với những tình huống khó khăn.

Đức Bụt dạy chúng ta nên tập nhìn thẳng vào những hạt giống sợ hãi thay vì tìm cách che giấu hoặc chạy trốn. Chúng ta ai cũng có hạt giống sợ hãi. Chúng ta sợ chết, sợ bị bỏ rơi, sợ bị bệnh tật... vì thế chúng ta luôn tìm cách để quên đi, bằng cách làm cho ta bận rộn suốt ngày, hết công việc này đến công việc khác, để quên đi nỗi sợ hãi trong ta. Nhưng một ngày nào đó chúng ta cũng bị bệnh, chúng ta cũng phải chết, phải dứt bỏ mọi thứ. Cho nên đức Bụt khuyên ta không nên chạy trốn nữa, mà nên thực tập nhận diện hạt giống sợ hãi trong ta mỗi ngày. Ta có thể thực tập năm phép quán tưởng. Năm phép quán tưởng giúp ta nhận diện những hạt giống sợ hãi trong ta và làm quen với chúng. Phép quán tưởng thứ nhất: “Tôi thể nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh khỏi cái chết.” Ta tập đối diện với sự thật, ta mời hạt giống sợ hãi lên, và dùng chánh niệm để đối diện với nó và ôm ấp nó. Ta cần phải can đảm. Có thực

tập như vậy, ta mới thấy là cường độ của sợ hãi dần dần giảm xuống, và ta bắt đầu chấp nhận được cái già, cái bệnh, cái chết là những sự kiện có thật mà ta không thể nào tránh được. Khi ta biết chấp nhận những điều này, ta cảm thấy dễ chịu hơn.

Khi ta biết chấp nhận cái chết của mình, cũng như khi ta biết chấp nhận sự tàn hoại của nền văn minh của chúng ta thì trong lòng ta có được sự bình an. Và khi ta có bình an, ta sẽ có hạnh phúc, nhờ vậy ta biết cách sử dụng những phương tiện kỹ thuật hiện đại để cứu sống hành tinh của chúng ta. Nếu ta đầy tuyệt vọng và sợ hãi, thì dù ta có đầy đủ những phương tiện kỹ thuật, ta vẫn không biết cách để cứu sống trái đất này. Ta có thể chết một cách an lành khi ta hiểu thế nào là tương tức và tiếp xúc được với bản tánh vô sinh bất diệt của mình.

Sinh hoạt quán niệm tháng 3 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 3 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 7 tháng 3 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:

<https://crpcv.org/thuyentu/>

- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viễn liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 1	\$150.00
Phước sương nhà thờ UUCF	-\$150.00
Đóng góp ngày quán niệm tháng 2	\$226.00
Phước sương nhà thờ UUCF	-\$226.00
Quỹ còn	\$3822.34