



## Cái Sợ Nguyên Thủy

(Trích pháp thoại ngày 05 tháng 02 năm 2012 tại xóm Thượng, Làng Mai trong khóa An Cư Kiết Đông 2011-2012)

### Sự sợ hãi và ước muốn nguyên thủy

Hôm trước chúng ta có nói tới sự trống trải trong lòng và chúng ta thường đi tìm một đối tượng nào đó để khóa lấp sự trống trải đó. Chúng ta giống như một cái nồi chưa có vung. Mỗi cái nồi đều đi tìm một cái vung để đậy lên, ta nghĩ rằng khi có vung đậy rồi thì ta sẽ có bình an. Nhưng sự thật thì không như vậy, khi đậy vung lên rồi thì nước trong nồi của ta trào ra và làm tắt lửa. Chúng ta có sự trống trải trong lòng, chúng ta cũng có sự mong ước và sự sợ hãi trong lòng.

Chúng ta sợ hãi tại vì ta nghĩ trên đời này sẽ không có một người nào có thể chăm sóc ta, có thể làm chỗ nương tựa cho ta. Đó là những tình cảm nảy sinh từ khi chúng ta còn thơ ấu. Khi mới sinh ra, tuy có mắt nhưng ta chưa dùng được mắt, có tai nhưng ta chưa dùng được tai, ta có hai tay hai chân mà chưa dùng được hai tay hai chân. Chúng ta không có khả năng tự lo cho mình. Làm sao một em bé ba tháng hay sáu tháng hay một năm có thể tự lo cho mình? Em bé cảm thấy rất trống trải, rất sợ hãi. Nếu không có một bà mẹ hay một vú nuôi chăm sóc những khi đói lạnh thì em bé không biết làm thế nào để vượt qua những khó khăn đó.

Ngay lúc mới sinh ra đã là một giây phút hiểm nguy, nhất là ngày xưa, có thể cả mẹ con đều chết trong quá

trình sinh con. Vì vậy cho nên mẹ sợ mà con cũng sợ, cái sợ của mẹ truyền sang con. Trong thời gian chín tháng đứa bé nằm trong bào thai rất êm ấm, không quá nóng không quá lạnh và nó có tất cả những tiện nghi. Em bé khỏi phải làm gì cả, mẹ ăn cho mình, mẹ thờ cho mình, cho nên ra khỏi bụng mẹ là đứa bé đi vào một thế giới mới. Sau khi cắt rốn thì sợi dây liên lạc giữa mẹ và em bé không còn nữa. Nó phải tự thở lấy, tự ăn lấy, điều này rất khó cho em bé. Và em bé chỉ có một vũ khí thôi, đó là khóc; ngoài ra nó không có phương tiện nào khác để tự vệ. Khi đói nó cũng khóc, khi lạnh nó cũng khóc, khi cô đơn nó cũng khóc. Nhờ khóc mà mẹ tới ẵm nó vào trong hai tay, nhờ khóc mà nó có sữa bú khi đói, có áo mặc khi lạnh. Vì vậy rõ ràng vũ khí của em bé chỉ là tiếng khóc mà thôi. Trong em bé phát sinh ra một loại tình cảm là sự sợ hãi. Em bé sợ rằng có khi mình khóc mà người kia không tới được. Trước hết nó sợ chết, và nó sợ không có người chăm sóc cho mình, sợ bơ vơ. Tình cảm từ hồi còn bé thơ còn sống cho tới bây giờ. Cái sợ của chúng ta bắt nguồn từ đó, sự tìm kiếm của chúng ta cũng bắt nguồn từ đó, và sự yêu thương của chúng ta cũng bắt nguồn từ đó. Trong kho tàng âm nhạc của đạo Phật có một bài tán dâng hương, trong đó có câu:

### Da Du tử mẫu lưỡng vô ương

tức là mẹ con Da Du Đà La không bị tai nạn, tại vì ngày sinh ra Rahula là một ngày rất khó cho Siddharta. Da Du Đà La sinh con rất khó, tưởng là cả hai mẹ con đều chết rồi. Siddharta đi bộ ở ngoài, trong lòng rất lo lắng, sợ hãi, nghĩ rằng vợ con của mình có thể chết bất cứ lúc nào. Chính Siddharta cũng rất khó sinh, nên khi

sinh ra Siddharta thì hoàng hậu Maya qua đời. Cái sợ đó có trong Siddharta mà cũng có trong Rahula.

### *Hỏa nội đắc thanh lương*

có nghĩa là là trong cơn lửa cháy bùng bùng đó, có Cam Lộ tức tin mừng sinh con được rồi, và mẹ tròn con vuông. Đó là một giây phút rất là khó khăn cho cả mẹ lẫn con.

Khi đứa bé được sinh ra thì công việc đầu tiên nó phải tự làm là phải thở. Nó phải thở vào hơi thở đầu tiên và phải thở ra hơi thở đầu tiên, nhưng nó chưa được học kinh An Ban Thủ Ý. Lúc đó trong phổi của em bé có một ít chất loãng làm nó thở vào và thở ra đều khó, nó phải làm cách nào đó để đẩy chất loãng đó đi thì nó mới thở được. Vì vậy khi ra đời đứa bé bắt đầu bằng tiếng khóc, khóc để đẩy chất loãng trong phổi ra và thở vào một hơi. Thở vào và thở ra được một hơi thì biết là mình sống.

Sự sợ hãi phát sinh ngay từ khi mình mới sinh ra, mình sợ chết và sợ không có người chăm sóc mình. Cái sợ đó là cái sợ nguyên thủy, cái ao ước đó là ao ước nguyên thủy. Cái sợ nguyên thủy là sợ chết, sợ cô đơn một mình. Sự ao ước nguyên thủy là ao ước có người chăm sóc mình. Khi chúng ta lớn lên thì cái sợ và sự ao ước đó vẫn còn. Là con trai hay con gái cũng vậy, chúng ta có cảm tưởng chúng ta là một cái nồi chưa có nắp. Chúng ta đi tìm cái nắp, mà không biết nguồn gốc của ước muốn đó là từ thời thơ ấu. Khi tìm được một người rồi thì ta mừng quá, cái nồi đã có vung rồi và ta thấy an tâm. Cái người mà ta tìm ra đó là đối tượng tìm kiếm của ta từ hồi còn nhỏ, tức là một bà mẹ, một người vú em hay một người cha. Ngồi bên cạnh người yêu ta nghĩ: “Như vậy là được rồi. Mình yên tâm rồi, đã có người lo cho mình rồi. Mình đã có một người cha, một người mẹ, một người vú em rồi.” Người yêu của mình là sự tiếp nối của người cha, người mẹ hay người vú em đó. Nhưng mình có thể an tâm vài tháng hay vài năm rồi mình thấy người kia không phải là người cha, người mẹ hay người vú em. Người đó, thay vì chăm sóc mình, lại còn gây ra bao nhiêu khó khăn cho mình. Lúc đó mình đi tìm cái vung khác.

### ***Có mặt cho chính mình, trở thành một người lớn thật sự***

Em bé trong ta vẫn còn sống, nỗi sợ hãi và sự ước mong đó vẫn còn. Vì vậy khi chúng ta cảm thấy lẻ loi, đơn độc, thiếu thốn, đó là sự tiếp nối của cái ước mơ của sự sợ hãi từ hồi còn ấu thơ. Chúng ta phải quán

chiếu; chúng ta phải dùng niệm, định và tuệ để nhắc cho mình rằng mình không còn là một em bé nữa. Mình đã lớn rồi, mình đã trở thành người lớn; mình có thể tự đi, tự thờ, tự nấu cơm, tự chăm sóc bản thân; mình không cần một vú nuôi, một người mẹ, một người cha nữa; mình có thể tự túc được. Mình phải tự nhắc mình như vậy, nếu không thì mình vẫn còn tiếp tục đi tìm cái vung. Thực tập được thì mình đạt tới cái gọi là plénitude, fulfilment: tôi có đủ hết rồi, tôi không cần đi tìm nữa.

Trong câu linh chú thứ nhất “I am here for you” (*Tôi đang có mặt đây cho em*), chữ you trước hết có nghĩa là chính mình. Nếu ta có mặt cho mình thì ta đã có cái nắp nồi. Trong chúng ta rất ít người có thể có mặt cho chính mình, mình không có khả năng có mặt cho chính mình, mình muốn một người nào đó có mặt cho mình để khóa lấp sự trống trải của mình. Mình không làm được công việc đó nên mình đi tìm một người khác làm cho mình. Mình đi tìm một người cha, một người mẹ, một bà vú em. Đó là sự thật.

Vì vậy tuệ giác đầu tiên chúng ta phải đạt được là: Chúng ta không cần một cái vung. Chúng ta không cần một bà mẹ, một vú em nữa tại vì chúng ta đã lớn, ta có thể có mặt cho mình được. Sự thật là mình có hai chân rất khỏe, mình có thể đi lấy cơm, đi lấy nước uống. Sự thật là mình có thể làm việc để có thực phẩm, có chỗ ăn ở, mình có thể tự lo cho mình, mình không cần có một bà mẹ, một vú già hay một người nào khác làm cho mình. Đó là sự thực tập niệm, tức là ý thức được rằng mình không còn là một em bé bất lực nữa, mình đã trở thành một người lớn và mình có thể lo cho chính mình. Sự thực tập là mình phải có mặt cho chính mình, mình không thể đi tìm một người để có mặt giùm cho mình, để chăm sóc mình. Mình phải trở thành một người lớn thật sự.

Mình có mặt cho mình để làm gì? Mình có mặt để chăm sóc mình. Trước hết là mình có mặt, thân và tâm về lại với nhau để nhận diện những mâu nhiệm của sự sống đang có trong mình và chung quanh mình để được nuôi dưỡng. Mình có khả năng tiếp xúc và sử dụng những yếu tố mâu nhiệm đó để nuôi dưỡng mình, mình không cần người khác lo cho mình. Đó là vai trò của chánh niệm. Thở hay đi trong chánh niệm thì mình đem tâm trở về với thân, và khi thân tâm nhất như thì mình có mặt trong giây phút hiện tại, mình có mặt cho mình. Mình có mặt cho mình để:

- Có khả năng tự sử dụng những yếu tố mâu nhiệm của cuộc sống để nuôi mình và chữ trị

cho mình, mình không cần một người khác. Đó là có mặt để nuôi dưỡng và chăm sóc mình.

- Nếu có những tâm hành buồn khổ, lo lắng, sợ hãi đi lên thì mình có thể ôm ấp, nhìn sâu và chuyển hóa nó.

Mình không đi tìm một người khác làm chuyện đó cho mình. Sự thực tập ở đây là mình phải có mặt cho mình. Mình phải là cái vung nôi của mình, mình phải biết chăm lo cho chính mình. Trước hết là tiếp xúc và sử dụng các yếu tố tích cực để nuôi dưỡng thân tâm. Thứ hai là có mặt để nhận diện những khổ đau, thiếu thốn, buồn tủi; nhìn sâu vào nó để thấy được gốc rễ của nó và thoát ra được. Trong những buồn khổ đó có sự sợ hãi nguyên thủy, có cái ước muốn nguyên thủy là luôn có một người để chăm sóc cho mình tại vì mình là người bất lực. Khi nhận diện ra được mình đã là người lớn rồi, mình không còn là một em bé bất lực nữa thì



tự nhiên mình hiểu được bản chất sâu xa của tâm hành lo lắng, sợ hãi.

Nếu mình không có mặt cho mình, mình không làm tan biến sự trống trải trong mình nhờ sự có mặt đó, mà mình đi tìm một người khác làm đối tượng để nhét vào lỗ hổng của mình là mình tìm một đối tượng ở ngoài để làm giùm mình công việc mà mình không làm được. Nếu người kia làm không được công việc đó thì mình giận hờn và mình trừng phạt người đó. Có thể người đó cũng không có khả năng lo cho chính người đó thì làm sao người đó có khả năng lo cho mình. Bắt người đó nhét vào khoảng trống của mình thì mình không giúp gì được cho người đó mà mình còn làm cho người đó mất tự do và mình cũng không có tự do. Sự thật là như vậy, cho nên chúng ta phải nhìn cho thật sâu để thấy được bản chất của tình yêu là gì.

## ***Về nương tựa tăng thân để được chuyển hóa và trị liệu***

Trong chúng ta có người rất nhạy cảm, tôi cũng là một trong những người nhạy cảm. Có một lần tôi than với một ông bác sĩ:

- Bác sĩ ơi, sao tôi nhạy cảm quá vậy? Tôi rất dễ bị cảm.

Ông bác sĩ nói:

- Thầy ơi, thầy đừng nghĩ nhạy cảm là chuyện xấu, nhạy cảm có thể là một chuyện tốt.

Tôi cứ suy nghĩ về câu trả lời của ông bác sĩ, tôi thấy nó đúng thật. Tôi thấy những nghệ sĩ, những thi sĩ, những họa sĩ lớn trong thế gian đều là những người nhạy cảm. Vì nhạy cảm nên họ tiếp xúc dễ dàng với cái hay, cái đẹp, cái lành và họ cũng tiếp xúc được với những đau thương của thế giới. Do đó họ nói ra được những đau thương, những niềm vui, những ước ao của

dân tộc. Họ trở thành thi sĩ, họa sĩ, nhạc sĩ của cả một dân tộc. Nhạy cảm chưa hẳn là một cái gì tiêu cực, nó có thể là một điều tốt.

Nhưng mình phải biết sử dụng chánh niệm, tại vì những người nhạy cảm có thể bị thương tích rất dễ dàng. Đôi khi người ta không trách cứ mình, nhưng mình lại nghĩ rằng người ta đang trách cứ mình. Ví dụ khi cho một bài pháp thoại thì thầy dạy cho tất cả đại chúng mà mình nghĩ là thầy đang nói cho riêng mình. Đó là nhạy cảm đặt sai chỗ. Khi nói một bài pháp thoại cho 2, 3 trăm người là tôi nói cho tất cả chứ không phải cho riêng một người thôi, và người nào cũng có thể thừa hưởng bài pháp thoại đó. Vì vậy mình phải có chánh niệm, có ý thức rằng mình phải sử dụng sự nhạy cảm của mình để tiếp xúc với cái hay, cái đẹp, cái lành đang có trong giây phút hiện tại để tự nuôi mình và chữa trị cho mình.

Trong tạng thân có những thầy, những sư cô, những vị cư sĩ tu tập rất giỏi, có nhiều tươi mát, nhiều niềm tin, nhiều hạnh phúc. Mình phải có khả năng tiếp xúc với những yếu tố đó để nuôi dưỡng mình. Mình phải mở lòng ra để những yếu tố đó chảy vào dòng chảy của mình. Sự nhạy cảm đó rất tốt, tạo sao mình phải đóng cửa lại để ôm ấp nỗi khổ niềm đau của mình. Mình phải mở lòng ra để những cái hay, cái đẹp, cái lành từ thiên nhiên và từ tạng thân tràn vào.

Khi những tâm hành như buồn chán, khổ đau, lo lắng đi lên thì với sự thực tập chánh niệm trong hơi thở và bước chân, mình có thể tạo ra được năng lượng để nhận diện: Đây là cái lo lắng, cái sợ hãi nguyên thủy. Mình đã lớn rồi, mình không phải là một em bé bất lực nữa. Mình phải có khả năng chiến thắng những tâm hành này để thấy rõ rằng mình có khả năng ôm ấp, chuyển hóa nó.

Mình biết trong tạng thân có những người đã từng đi qua những trạng thái như mình. Nhờ sự thực tập nên những người đó đã vượt thắng được, mình phải nương tựa vào những người đó để có thể sử dụng được năng lượng của tạng thân mà ôm ấp và chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau của mình. Vì vậy vấn đề không phải là nhạy cảm nhiều hay ít, mà vấn đề là mình có biết sử dụng chánh niệm để làm cho sự nhạy cảm của mình có ích lợi cho mình và cho tạng thân hay không?

Nếu có những nỗi khổ niềm đau mà mình không mở lòng ra cho niềm vui của tạng thân đi vào thì dòng chảy của mình vẫn là một dòng chảy biệt lập. Những cái hay, những cái tốt của tạng thân không đi vào trong mình được. Mình cứ ôm nỗi khổ niềm đau trong mình, mình không để dòng chảy của tạng thân đi vào để giúp mình ôm ấp và chuyển hóa thì mình không có sự thay đổi. Sống trong tạng thân là phải nương tựa tạng thân, phải trở thành một dòng sông mà không tiếp tục là một giọt nước. Là một giọt nước thì không bao giờ có thể chuyển hóa và sẽ không bao giờ đi ra biển. Nếu mình phó thác thân mạng cho tạng thân thì tạng thân sẽ chuyên chở mình. Tạng thân làm gì thì mình làm cái đó, tạng thân đi đâu thì mình đi đó. Tạng thân có sứ mạng chuyên chở Bụt và Pháp như một dòng sông có sứ mạng chuyên chở nước để tưới những cánh đồng. Tạng thân là một dòng sông chuyên chở Bụt, chuyên chở Pháp và có sứ mạng hiến tặng Bụt và Pháp cho thế gian. Tạng thân có một sự nghiệp, đó là sự nghiệp giúp đời bớt khổ của Đức thế Tôn và tạng đoàn nguyên thủy. Vì vậy cho nên trong suốt cuộc đời của Bụt; Ngài đã không ngừng giảng dạy và giúp cho người khác thực tập vượt thoát khổ đau.

Mình tổ chức những khóa tu hay những ngày quán niệm, những buổi thiền tọa, thiền hành là mình tiếp nối sự nghiệp của Bụt. Nếu là một thành phần của tạng thân thì mình phải tham dự vào những công việc đó. Mình phải tham dự vào thiền ngồi, thiền đi, thiền chấp tác, mình tham dự vào công việc tổ chức, việc giúp đỡ những thiền sinh tới với mình. Mình phải làm hết lòng, như vậy mình sẽ chảy với tạng thân như một dòng sông và những khổ đau của mình sẽ được chuyển hóa. Mình phải vui cái vui của tạng thân, lo cái lo của tạng thân, buồn cái buồn của tạng thân, ao ước cái ao ước của tạng thân thì lúc đó những nỗi khổ niềm đau của mình mới tan biến được. Nếu mình ngồi một mình ôm ấp nỗi khổ niềm đau mà không hòa mình vào tạng thân thì mình sẽ không thành công.

Những người tới với đạo Bụt phải thực tập quy y Tam bảo. Quy y tam bảo là quy y Bụt, quy y Pháp, quy y Tăng. Nhưng Bụt, Pháp và Tăng không phải là ba thực tại tách rời ra. Mình phải thấy được Bụt trong Tăng và Tăng trong Bụt. Mình phải thấy được Pháp trong Tăng và Tăng trong Pháp.

Một đoàn thể tu học, trong đó có tình huynh đệ, có lý tưởng phụng sự, có sự hòa hợp; một đoàn thể có khả năng chế tác được niềm, định thì đó là một chân Tăng. Chân Tăng là một đoàn thể tu học có khả năng chuyên chở Bụt và Pháp. Vì vậy quy y Bụt cũng có nghĩa là quy y Tăng, không quy y Tăng là không quy y Bụt. Nếu mình bỏ Tăng mà đi, mình không chấp nhận Tăng thì mình cũng không chấp nhận Bụt. Gia nhập vào tạng đoàn là tham gia vào sự nghiệp của tạng đoàn. Tạng đoàn làm việc gì thì mình làm việc đó như tạng đoàn ngồi thiền thì mình ngồi thiền, đi thiền thì mình đi thiền, nghe pháp thoại thì mình nghe pháp thoại, nấu cơm thì mình nấu cơm, quét nhà thì mình quét nhà, tổ chức khóa tu thì mình tổ chức khóa tu, và mình phải làm hết lòng.

Trong khi đi thiền, tạng đoàn chế tác ra niềm và định tập thể rất hùng tráng. Nó làm cảm động lòng người, nó chuyển hóa được nỗi khổ niềm đau của người. Đó là Bụt, là Pháp. Khi quy y Tăng mà mình hòa với tạng thì đó là một phương pháp trị liệu rất hay. Mình là một dòng chảy, dòng chảy của mình hơi đen tối, hơi tiêu cực thì mình đi vào tạng đoàn, mình mở lòng ra để những dòng chảy trong sáng đi vào trong mình và mình trở thành một dòng lớn, tự nhiên sự chữa trị sẽ thành công, mình không có cố ý được chữa trị mà vẫn được chữa trị. Đi tìm một nhà tâm lý trị liệu và ngồi hàng giờ để nói ra nói ra nói vào, mình tưởng là mình được chữa trị nhưng có thể là mình chỉ ôn lại, chỉ tưới

tắm thêm những hạt giống khổ đau của mình mà thôi. Sống với tăng thân, mình phải sống hết lòng, phải sống 100%, mình phải đem thân mạng mình giao cho tăng thân thì mới có thể chữa trị được những tập khí và những khổ đau từ nhiều đời nhiều kiếp. Đứng một chân trong một chân ngoài thì chắc chắn mình sẽ không làm được chuyện này.

Trong đại chúng, chúng ta thấy có những thầy, những sư cô và những vị cư sĩ hết lòng nương tựa vào tăng thân, tin tưởng vào con đường của tăng thân; có những vị sống trong chúng rất hạnh phúc, đóng góp rất nhiều vào trong sự nghiệp của Bụt, của Pháp và của Tăng. Muốn được như vậy chúng ta phải hoàn toàn quy y tăng, nghĩa là đem hết thân mạng giao phó cho tăng thân. Có thể là tăng thân chưa được toàn hảo bởi không có gì là toàn hảo cả. Nhưng mình có thể giúp cho nó toàn hảo hơn, vì tăng thân được làm bằng những thành phần của tăng thân. Nếu những thành phần đó có ý chí tu học thì tăng thân sẽ có phẩm chất cao hơn. Mình đừng nên trông chờ ở người khác, mình phải tự đóng góp mà sự đóng góp đầu tiên là hoàn toàn nương tựa vào tăng thân, đem thân mạng của mình mà phó thác cho tăng thân. Như vậy sự chuyển hóa, trị liệu sẽ xảy ra, và mình không cần đi tìm sự chuyển hóa, trị liệu ở một nơi khác.

*Thuyền Từ*  
10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124

## Sinh hoạt quán niệm tháng 2 năm 2025

- Ngày quán niệm đầu tháng 2 năm 2025 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 1 tháng 2 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh 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 viên liên Zoom. Xin vào trang [http://mpcf.org/regular\\_sessions\\_online.html](http://mpcf.org/regular_sessions_online.html) để ghi danh.

## Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4227.34
Quỹ còn	\$ 4227.34