

Sự lo lắng & sợ hãi

By. K. Sri Dhammananda

Cư sĩ Liên Hoa dịch

Sự lo lắng và sợ hãi là những phóng ảnh sinh khởi từ tâm thức bị ảnh hưởng bởi các trạng huống của đời sống, do gốc rễ của tham đắm và chấp trước. Thực vậy, cuộc đời giống như những hình ảnh chuyển động mà tất cả mọi sự đều di dịch và thay đổi, không có gì trên thế gian tồn tại vĩnh viễn. Người trẻ và đang cường tráng, thì lại sợ chết non. Còn người lớn tuổi và bất hạnh thì khổ sở rằng sao đời sống lại dài. Giữa hai loại người này, thì lại có loại người mà quanh năm chỉ thiêu thân vào sự ăn chơi..

Tham đắm vào sự vui sướng hình như trôi qua mau, trong khi bị sợ hãi do những bất hạnh đem lại nhiều ưu phiền thì cứ vẫn day dưa. Những cảm thọ này thật là bình thường. Sự thăng trầm của cuộc đời giữ vai trò ảo hoá của bản ngã, giống như hình con rối đặt trên giây, được điều khiển theo chiều hướng nào đó, bởi tư tưởng.

Để rèn luyện tâm, được biết là khai phá tâm linh, đó là bước khởi đầu để dừng tâm lẫn xả, được đức Phật giải thích:

*“ Do tham đắm là nguồn gốc khổ đau
do tham đắm là nguồn gốc của sợ hãi
người nào thoát khỏi sự tham đắm
thì không còn đau khổ và sợ hãi ”.*

Mọi hình thái của tham chấp đều đem đến buồn lo, mà không phải với nước mắt hay sự từ giả cuộc đời là có thể chấm dứt. Tất cả mọi vật duyên hợp đều vô thường. Cho nên, người lớn tuổi hoặc người trẻ, cả hai đều chịu những niềm đau khi còn đang sống, không loại trừ một ai. Rất nhiều thanh thiếu niên đã có mầm mống khổ đau. Dù là biến thái như thế nào, thì thanh thiếu niên vẫn không có kinh nghiệm để tạo lập mối liên hệ ổn định với những người khác phái. Họ cố gắng biểu lộ bằng sự quyến rũ để tạo ấn tượng với đối tượng, với mục đích để lôi kéo vào dục tính. Cả hai phái tính đều có thái độ không trung thực, nhưng lại muốn chứng tỏ là trưởng thành, vì lo sợ nếu biểu lộ sống bình thường thì sẽ bị chế giễu. Hành động này có khả năng gây nên nhiễu loạn, vì lo sợ bị ruồng bỏ nghĩa là bị đánh mất cái ta.

Tình yêu buông thả này sẽ làm trái tim của tuổi thiếu niên bị tan vỡ, bởi vì họ cảm nhận là đã tạo ra “sự cuồng si”. Một số thì tìm đến sự tự vẫn, nhưng các chấn thương này có thể tránh được nếu họ sống cuộc đời trung thực. Cho nên, người trẻ cần tiếp cận đến đạo Phật, để có thể sống trưởng thành và chính chắn trên con đường đúng.

Đức Phật dạy: “người nào để cho sự sợ hãi chế ngự, đó là si mê, chứ không phải là người khôn”.

Sự sợ hãi chỉ là một trạng thái của tâm thức. Tâm trí của ai khi bị chỉ huy và dẫn dắt- thì sẽ có những tư tưởng tiêu cực phát sinh sợ hãi; trong khi đó, người có khả năng thì dùng tư tưởng để thực hiện cho những kỳ vọng và lý tưởng. Chúng ta có toàn quyền chọn lựa.

Mỗi người đều có khả năng để chế ngự tâm. Trong thiên nhiên, con người được ưu đãi với một khả năng vô hạn để chế ngự mọi vật, đó là tư tưởng. Tất cả mọi sự vật thành hình đều do tư tưởng của con người sáng tác. Ở đây, đó là chìa khoá giúp cho con người nhận thức đến nguyên lý là sự hãi có thể được điều phục.

Một nhà cơ thể học người Anh kể lại một câu chuyện: Một lần, có một sinh viên hỏi là làm sao để tránh được bệnh sợ hãi. Ông trả lời rằng:” Cố gắng thực hành điều gì đó, chỉ vì người khác”.

Cậu sinh viên bị sửng sốt với câu chỉ dạy của Ông, nên xin được giải thích cho rõ ràng, dễ hiểu. Ông nói rằng:” *Bạn không thể có hai tư tưởng đối nghịch nhau trong tâm đồng một lúc và cùng một thời gian*”. Có một tư tưởng luôn đưa bạn phóng ngoại. Nếu, trong hiện tại, bạn hoàn toàn chú tâm bởi ước muốn vị tha, để cứu giúp một người nào đó, thì tâm bạn sẽ không khi nào dung chứa sự sợ hãi cùng một lúc.

“Sự sợ hãi làm cho bạn trở nên vô cảm”.

Fear and Worry

By. K. Sri Dhammananda

Fear and worry are born of the imaginings of a mind that is influenced by worldly conditions. They are rooted in craving and attachment. In fact, life is like a motion picture in which everything is constantly moving and changing. Nothing in this world is permanent or still. Those who are youthful and strong have fear of dying young. Those who are old and suffering worry about living too long. In between these two are those who crave for merriment all the year round.

Joyful expectations of the pleasant seem to pass off too quickly. Fearful expectations of the unpleasant create anxieties that do not seem to go away. Such feelings are natural. Such ups and downs of life play with an illusory self or ego, like a puppet on a string, but the mind is supreme unto itself. The training of the mind, otherwise known as mental culture, is the first step towards taming mental unrest. The Buddha had explained,

“From craving springs grief,

*from craving springs fear,
For him who is wholly free from craving,
there is no grief, much less fear.”*

All forms of attachment will end in sorrow. Neither tears nor long goodbyes can end the transience of life. All compounded things are impermanent. Both the old and the young suffer in this existence. No one is exempted. Many teenagers have growing pains. Being neither frogs nor tadpoles, teenagers are understandably inexperienced at building stable relationships with members of the opposite sex. They try to show off their attractiveness in trying to impress the members of the opposite sex, who are flattered to see themselves as sex objects. Both try to behave not as they really are, but as what they think is adult. They are afraid that if they behave naturally, they will be laughed at. This type of behaviour has the potential for being exploited. There is fear of rejection as well as worry about deflated egos.

Unrequited love will often ‘break’ many teenage hearts because they feel they have made ‘fools of themselves’. Some are even driven to commit suicide. But such traumas could be avoided if life is seen as it really is. Young people must be taught the Buddhist approach to life, so that they can grow and mature in the correct way.

*“Wheresoever fear arises, it arises in the fool,
not in the wise man,”*
said the Buddha.

Fear is nothing more than a state of mind. One’s state of mind is subject to control and direction – the negative use of thought produces fear, while the positive use of thought enables our hopes and ideals to be realised. The choice rests entirely with ourselves.

Every human being has the ability to control his own mind. Nature has endowed man with absolute control over one thing, and that is thought. Everything that a man creates begins in the form of a thought. Here is the key to help one understand the principle by which fear may be mastered.

A noted British anatomist was once asked by a student what was the best cure for fear, and he answered, *“Try doing something for someone.”*

The student was considerably astonished by the reply, and requested further enlightenment, whereupon his instructor said, *“You can’t have two opposing sets of thoughts in your mind at one and the same time.”* One set of thoughts will always drive the other out. If, for instance, your mind is completely occupied with an unselfish desire to help someone else, you cannot be harbouring fear at the same time.

“Worry dries up the blood

Trich tũ “ How to Overcome Your difficulties “