

This is the Dharma Espresso for today. I want to translate roughly what I said in Vietnamese earlier.

About 20 years ago, I loved the show called “Crocodile Hunter”, and you probably know Steve Irwin. He is one of my heroes; I loved him; I loved watching his show, how he went out into the wild and hunted crocodiles, and how he dealt with exotic animals, especially with snakes. It was really lovely. The first impression when I watched his show was that I didn’t realize how he could praise these venomous snakes. For me, they’re so dangerous, so ugly, something that I want to be far away from. But for him, he could touch them, hold them close, and he said, “Oh, they’re beautiful snakes, look at how beautiful they are.” I am always amazed, “How could you see that, how could you think that way?”

That was about 20 years ago. Recently I went to YouTube and saw the segment by Chandler’s Wild Life. This is a young man, a very interesting guy from the US. He had a show about the time he went to Thailand and rescued 10 snakes. You can watch it on YouTube. Let me summarize it, why it’s so strikingly impressive. He opened up this segment by saying that he himself was a snake handler. Actually, he has a whole bunch of pet snakes in his home. He went to Thailand, and he visited a place where a man held 10 king cobra snakes in his backyard enclosure built with cement and a chain-link fence. The 10 cobra snakes were sick, didn’t have enough food, and their scales were peeling off their bodies. Some of them were stuck in the wire mesh, so that was why their faces were damaged. These 10 snakes were suffering. I was so amazed because when I heard Chandler saying, “Look, they are my children, I saw one of them getting sick, and I felt so sorry for that one”. Well, what he said was so interesting, because I never heard anyone say that before. So I decided to watch the whole show.

At the end of his show, it gave me a sense that both Steve Irwin and Chandler and many more on YouTube don’t see snakes the way we do. They see snakes as pets, like any regular animal. Snakes don’t harm or bite us unless we do something to them, unless we want to kill them. Many people, including Steve and Chandler, agree that if you see a snake, don’t try to tease it, don’t try to do anything, and don’t try to harm it. Like with any animal, stay still, stand still, breathe very gently, and do not move. Let the snake crawl past you. Don’t pay attention. So it’s a kind of meditation. We call it meditation in stillness. We become very still and we don’t want to do anything. We don’t want to be a part of killing or fighting with the snake. Don’t give off any sense that you’re very angry or you’re very unhappy, that you want to be very aggressive, that you want to fight, that you want to kill. Don’t send any of those thoughts out.

This is the kind of thing I am so interested in, because I realize that, “Oh! That’s meditation, that’s the way we deal with danger, or potential danger.” That’s how we deal with a snake. We can’t handle the snake, we can’t touch it, but at least we don’t want to harm it or evoke its anger either, just stay still.

I remember back many, many years ago when I was in Vietnam, my former teacher told us a story. He said there was a time when he was meditating, and a snake was crawling past and crawling over his body and his crossed legs. He was so scared, but he decided not to move his hands and his body. He said that he had a cold sweat, but he did not give rise to even one single thought, nor one single movement, nor make any move. Then the snake just slowly passed by. He said that’s how we should deal with snakes, just stay unmoving. It’s like in meditation: We sit still, unmoving. And we face with very deep, deep fear, fear of being

bitten, and fear of this very ugly and poisonous snake which is right here with us. But think about this: You walk out in the garden in the evening, especially in California, well, there may be snakes somewhere there in the garden, especially in Anaheim, and it may be a rattle snake. It could jump out and bite you. So you better turn the lights on, or have a stick with you. You see, that is the thought full of fear.

Page | 2

Talking of fear, we have all kinds of fears. The Buddha talks about fears in the sutra itself: fear of death, fear of old age, fear of sickness, fear of suffering, fear that no one will be near us or next to us, fear to be alone or lonely, fear to have a bad reputation, a bad name, fear of failure, fear of joblessness, fear of unrequited love, fear of losing our way, fear of losing position and power, or simply fear of loss, losing our possessions. There are many kinds of fears, but you know that the oldest fear is not from the outside, it is from the inside, it is already within us.

The moment we have a body, an identity, or a self, we have fear. Fear is always with us, in us, not outside. But everything else is triggering that fear. The snake is the image of that, and it triggers our deepest fear. It doesn't mean that every time the snake comes, it bites us. No, it doesn't bite us. And you asked me: "Thay, have you seen a snake?" Yes, I have. The moment I saw a snake, I remember maybe it was about 10 feet from me, I saw the snake just slithering by. I was so fearful, I ran and I forgot about everyone. I didn't care, I just ran. You could see that fear, but the snake itself slowly moved away. It didn't care about me, it didn't think, it didn't want to bite me at all. But I was scared of it.

It is the inner state. It is simply the fear within me, and the snake triggers that fear. And all the stories I have heard since I was young weaving and embedded in my brain. The fear is totally rigged with my hypothalamus, and the image of that fear is in my brain, ingrained and embedded there. But actually the snake, like any animal, doesn't bite us if we have no reason to do anything with it. Of course, you can argue that there are certain snakes that are very aggressive and they bite. Yes, sure, but they are not here, not in California, not in Canada, and not somewhere nearby. Some of them may be somewhere in Africa, they are aggressive, but they are not many, and they are not here. We live in a city; we are not going to worry about that.

Anyway, you see how powerful the triggering process is; it triggers our fear. Thinking of the example when we walk in the dark, in our head we have the image of the snake coming out any moment and bite us. We're fearful of invisible beings there. There is no snake out there, but our head has this fear. Let's think back for one moment. The coronavirus is invisible as well. But the fear is within us. We fear because we see the number of deaths rising, we see the number of people infected, we hear the misinformation on the media, people talking of all kinds of things, about how fearful and angry they are, about not having enough masks, not enough this and that; we're really doomed.

All of these talks trigger our fear, our survival ability. None of them has happened yet, but we are fearful.

Now, let's think a moment. When you see the snake, what should you do? Stand still, cultivate stillness, stay unmoving, breathe very gently and deeply, and we can smile. We can lock eyes with the snake, but we don't want to do anything. Be unmoving, because when you are unmoving, you are meditating.

The same thing is with the coronavirus, with this pandemic. How do we deal with it? The US government, the Canadian and Japanese governments as well, and governments everywhere, maybe they've done the same things. They said very simple things.

- You've got to stay home; don't go anywhere.
- If you go near anyone, keep a distance of 6 feet away from that person.
- If you have mild symptoms, quarantine yourself. Stay at home, isolate yourself.
- Don't go out and don't go anywhere with a big crowd; don't go to a night club.
- When you go to the park, don't stay in a group of 4, 5, or people.
- Walk in the park but keep a distance.
- Basically, stay at home.

Page | 3

Staying at home is a form of meditation, a form of stillness, of cultivating stillness, but on the most superficial level. The body doesn't leave the house; it stays in the house, in one place. Whether your mind is moving, it doesn't matter. That's not important. The body doesn't move around, so you don't have any trigger, or any fear from seeing, meeting, or interacting with people who have the virus themselves.

So the order is for you or your body to stay at home. This is the most superficial form of meditation, which is a good one, not a bad one. It's a remedy for fear: Stay at home; the body stays in the house.

Our Buddhist meditation teaches us how the mind stays in the body, because a lot of times our mind moves out the body, out of desires: we go after power, after fame, name, food, and so on. The mind goes everywhere; it doesn't stay in the body. Remember what I just said a few minutes ago: When you see the snake, stand still, breathe, and cool yourself down. That means the mind stays in the body, and that's a form of meditation.

So the first level of meditation is the body stays in the house. It's superficial, but it's very important, because it can heal the sickness and prevent the transmission of the virus. Then, the second level of meditation is the mind stays in the body. In the second level, you have to sit down, close your eyes, do the breathing, and get your mind stay in the body. The mind doesn't go out and look anywhere.

The third level of meditation is when the emotions stay in the mind because some emotions make you think about the past, about someone who hurts you, who did something wrong, and you keep running to the past. Your emotions are pouring into the past, into all directions. Your emotions now go from anger, anxiety, sadness, from unfulfilling emotions into all kinds of things, but the emotions don't stay in the mind. The emotions are pouring out into all kinds of mental sceneries, which translates into all kinds of reaching out, from getting this, buying that, getting that position. And suddenly, you realize that your emotions are running your life; you don't have any control over your life. So the third level of meditation is to keep the emotions inside the mind. Don't let your emotions run out and externalize into the pursuit for fame, name, power, gratification, or for anything else.

The fourth level of the meditation is to keep the wisdom inside the mental constructs. Mental constructs include our thinking, our feelings, and so on. We have to keep that wisdom; don't let the wisdom shine somewhere else. The wisdom should look at our emotions, our attachments and our blind spots. It should look at the mental constructs. The wisdom shouldn't go to sleep. If you don't have anything to do with the wisdom, it can go out of the

2020-04-01- Facing Fear

mental constructs and go to sleep. The mental construct is constructed by the ego, so the wisdom has to look at what the ego is doing.

Page | 4

And finally, the deepest meditation is to keep our inner light shining through the darkness, meaning the light of our true mind is shining to all the dark corners of our existence. That's the deepest level. Don't let the light go out. Keep the light shining in the darkness of our attachments, the darkness of our ego, the darkness of our desires, and the darkness of our attachment to duality.

Meditation has many levels. Right now, as we face this pandemic, the first level of meditation has to be done faithfully, successfully, and beautifully. As we stay home, enjoy our home, do some gardening, go and have some sun, learn some cooking, learn something that we need to do to beautify our house.

Yesterday, I offered to boil hot water, but my staff denied me, saying: "No, no, Thay, you don't need to boil hot water, we have done that." "So how about I sweep the floor?" "No, we did that." How about helping chi Ngoc who was cleaning the garden? Yeah, maybe I should do that. I'll clean the car; I'll do something to beautify our environment. That's something we can do. In other words, we should focus on the first layer of the meditation: Put the body in the house.

I wish you a wonderful day. Here in Southern California, it's a sunny, shining, and wonderful day.

Thank you for listening and I'll talk to you soon.

Dharma Master Heng Chang

Transcribed by Thuy and edited by Hoang-Tam and Tom
Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com

ĐỐI DIỆN VỚI SỰ SỢ HÃI

Good morning các bác và các anh chị. Hôm nay Thầy sẽ kể cho các bác nghe nhiều chuyện vui.

Cách đây khoảng hai mươi năm, Thầy xem nhiều chương trình trên truyền hình, rất thích bộ phim The Crocodile Hunter với những lời tường thuật thật hay. Nhân vật chính trong phim là Steve Irwin. Anh chàng này rất đặc biệt, chuyên đi săn bắt những con cá sấu, những con rắn, những thú vật quý hiếm. Điều khiến Thầy rất kinh ngạc khi thấy con vật ấy đối với mình thật dễ sợ nhưng anh này lại nói “Oh, it’s beautiful”. Ví dụ như con rắn, thấy nó bò ra trông rất ghê sợ, nhưng anh này cầm lên như đồ chơi và còn khen nó đẹp thế này, thế kia. Thật ngạc nhiên vô cùng! Vũ trụ quan của mình là thấy con rắn độc rất xấu nhưng anh chàng này lại nói toàn chuyện đẹp đẽ như vậy.

Thời đó, hai mươi năm về trước, Thầy chỉ xem và nghe như vậy nhưng chưa từng cảm động. Khoảng mấy năm gần đây, nhờ có YouTube, Thầy hay lên xem và thấy nhiều người cũng có tài và khả năng bắt rắn, nhất là ông Guru bên Ấn Độ rất hay, ông dạy cho người ta làm sao nói chuyện với rắn để đừng bị nó cắn. Ông cầm con rắn trên tay, nó bò bò nhưng không cắn ông.

Gần đây hơn, Thầy coi chương trình Chandler’s Wild Life. Người thanh niên trong phim tên là Chandler, một người chuyên môn nuôi rắn bên Mỹ và thường đi nghiên cứu đủ thứ động vật nhất là về rắn. Có một câu chuyện kể về cử chỉ của anh rất cảm động. Anh này có dịp qua Thái Lan, khi đi ngang qua một chỗ có người nuôi mười con King Cobra, là loại rắn độc nhất thế giới, anh thấy mười con rắn đó bị nhốt chung trong một chuồng, đương nhiên có khung lưới sắt, rất tội vì có nhiều con cứ đâm vào lưới nên bị thương nơi miệng. Có nhiều con rắn khác bị tróc da, vẩy bị hư vì nằm trên sàn gạch và không được ăn, xương sống của nó bị vẹo, không còn thẳng nữa. Có nhiều con rắn đã sinh bệnh vì không được cho ăn uống đàng hoàng và không được ở chỗ tốt.

Qua lời kể của anh này, Thầy rất hứng thú vì sao có người quan hoài đến con rắn như vậy. Mọi người thường cho rằng con rắn xấu lắm. Thầy lắng nghe thêm chút xíu. Thì ra, anh ta muốn giải cứu mười con rắn. Nhưng làm sao giải cứu? Anh nói với người chủ: “tôi sẽ mua hết mười con rắn này nhưng tôi không có tiền nên sẽ trả rẻ hơn một chút.” Người chủ Thái Lan bằng lòng bán cho anh với giá rẻ. Anh này biết luật lệ bên Thái Lan là không được giữ rắn King Cobra vì loại này đang bị diệt chủng (endangered species). Chính quyền Thái Lan bảo vệ và không cho phép giữ loại rắn này, nếu đem về nhà chỉ được phép giữ mười ngày thôi. Anh này lấy từng con rắn cho vào bao đàng hoàng rồi đem tới khu rừng rậm của một tư nhân giàu có và anh lại thả từng con rắn ra.

Thầy quan sát từ lúc anh chàng này bắt từng con rắn đến lúc anh thả chúng, anh ta không thấy rắn là độc địa gì hết mà cũng không thấy nó ác. Anh hoàn toàn không giống mình. Mình thấy rắn là sợ vì mình nghĩ rắn ác, nó sẽ cắn, và giết mình. Mình cho nó là một động vật rất nguy hiểm. Chỉ thấy nó thôi, liền tưởng mình sắp chết đây, sợ quá chừng luôn, lo chạy chứ đâu dám cầm, hay bắt lên rồi đi thả ra như vậy.

Đây là cả một cái nhìn và thái độ khác, một mức độ sống khác hoàn toàn không giống mình. Điều này đã làm cho Thầy rất ngạc nhiên nên tìm lại những video cũ của Steve Irwin

để xem anh bắt rắn như thế nào, thái độ và lời nói cũng như cách suy nghĩ của anh ta về loài rắn ra sao. Thầy thấy có một sự tương đồng giữa hai chàng Chandler và Steve là họ không nhìn con rắn là một con vật độc ác. Họ nghĩ rằng dù rắn có nọc độc, nhưng nếu không chọc giận nó, đừng làm gì đụng đến nó thì không có chuyện gì xảy ra. Nếu mình không đạp nhằm lên thân của nó, mình làm chuyện mình, nó làm chuyện nó, thì ắt hẳn nó cũng sợ mình. Đó là câu nói rất hay: “nó cũng sợ mình chứ bộ”. Không riêng gì Steve và Chandler, vài ba người khác cũng dạy mình như thế.

Thầy suu tập lại thì họ nói rằng khi mình gặp rắn, hãy đứng yên, thở nhẹ lại và đừng phóng tâm giận dữ, đừng phóng năng lượng là mình phải đánh nó, đạp nó, giết nó mà thở cho nhẹ cho đều lại, và đừng động đậy gì cả. Nếu nó tiến tới thì mình từ từ bước lui, nếu không, cứ giữ yên bất động thì nó sẽ nhìn mình một hồi rồi cũng sẽ đi. Đó là theo lời của vài ba người ngoài ông Chandler và Steve ra, họ nói như vậy.

Đó giống như một kiểu thiền bất động, đứng bất động thay vì ngồi bất động. Thầy nhớ hồi xưa có vị thầy dạy đạo ở Việt Nam, có lần Ngài ngồi thiền, một con rắn bò và leo ngang qua chân của Ngài mà đi. Ngài sợ toát mồ hôi mà không dám động đậy, chờ con rắn đi qua thôi. Chính Ngài kể câu chuyện đó. Rõ ràng chỉ có chuyện bất động, đừng động đậy gì hết, không cần nín thở mà thở cho nhẹ. Trong lúc tu hằng ngày, hãy tập hơi thở cho nhẹ cho đều, để khi đối diện với tình huống như vậy, mình có thể làm được. Điều đó làm Thầy rất hứng thú nghĩ rằng đây là phương thức để đừng bị rắn cắn.

Nhưng nhiều khi đi trong bóng đêm, tuy không thấy rắn, mình cũng sợ vì cứ nghĩ có con rắn chạy ra. Con rắn đó trong bóng đêm, mình không thấy nhưng trong não của mình thấy một nguy cơ vô cùng đang tiến tới và mình sắp đối phó với nguy cơ vô hình, vô tướng đó, sợ vô cùng! Hình ảnh con rắn khi được khởi động làm cho mình dấy lên sự sợ hãi. Trong đầu mình có sẵn hình ảnh con rắn, khi mình chỉ thấy bóng tối thôi thì nó khởi động lên sự sợ hãi của mình.

Có những cái không thấy được thì thường thường mình sợ hơn những gì mình thấy. Giống như sợ ma, chưa thấy ma mình sợ, và khi thấy ma rồi, mình sẽ không còn sợ như hồi xưa nữa. Nỗi sợ cần có sự khuấy động, khởi động vì nó có sẵn trong lòng mình rồi, chỉ chờ chuyện gì bên ngoài làm cho mình khởi động lên. Con virus cũng giống như con rắn, mình không thấy nó nhưng mình sợ nó, giống như đi ban đêm mình sợ con rắn nhảy ra cắn mình. Bác thủ ghé đến Headquarter vào ban đêm, đi ngoài đường tối đen thấy sợ lắm, tự hỏi nếu có con rắn trong cây cỏ bò ra thì làm sao. Con virus cũng vô hình, vô tướng và hình ảnh con rắn chỉ có trong đầu mình thôi chứ bên ngoài có thấy nó đâu, nó cũng vô hình, vô tướng; nhưng cái sợ bị quan niệm nào đó khuấy động lên, nên thường thường con virus chưa tới mà sự sợ hãi của mình đã tràn ngập rồi.

Sự sợ hãi gồm nhiều thứ, Thầy kể sơ sơ như trong kinh nói: sợ chết, sợ già, sợ bệnh, sợ khổ, sợ không có người bên cạnh, sợ cô đơn, sợ có tính xấu... Chúng ta còn có nhiều nỗi sợ khác bắt đầu bằng chữ *thất*: sợ thất bại, sợ thất nghiệp, sợ thất tình, sợ thất lạc, sợ thất thế, sợ thất thoát... Tất cả những nỗi sợ ấy đã nằm sẵn trong lòng mình rồi chứ không phải bên ngoài. Chúng chỉ chờ một chuyện gì đó khuấy lên, liền khởi động mà thôi.

Tại sao đối phó với việc tràn lan bệnh dịch, nhà nước đưa ra một phương thức rất hay, rằng quần chúng phải cách ly? Mình phải cách người khác ba thước (sáu feet), một khoảng cách xa. Mình phải ở nhà, đừng đi đâu cả, đừng chạy lung tung, đừng chạy chơi hay ra tiệm

ăn hoặc đến trung tâm nhảy disco, dùng họp mặt trong clubs. Thậm chí ngoài công viên đi bộ với nhau một đám cũng không nên. Đó cũng là một kiểu thiền của chúng ta. Thiền này thật đơn sơ vì không phải đi sâu trong nội tâm lắng đọng mà chỉ giữ thân ngồi trong nhà. Còn thiền mà chúng ta tập thường ngày là giữ cho tâm nằm trong thân. Nhưng giữ thân nằm trong nhà là chuyện rất hay rồi. Khi mình giữ thân nằm trong nhà thì việc giữ tâm nằm trong thân chỉ là thêm một bước nữa thôi.

Page | 7

Thì ra, chính quyền dạy người dân của họ làm sao tu bất động, làm sao giữ thân trong nhà, giữ thân đừng chạy lung tung. Khi mình làm được như vậy thì tâm nằm trong thân, tâm không chạy lung tung mà an trụ trong thân. Sau khi tâm nằm trong thân và không còn chạy lung tung, mình phải giữ sao cho cái 'tình' đừng chạy trong cái tâm. Tình là gì? Tức là mình ngồi đó nhưng giận lên giận xuống, giận chuyện hồi xưa, giận chuyện sắp tới, rồi buồn và sinh ra lo lắng. Mình giữ tình đừng chạy theo tâm.

Sau đó, mình giữ 'trí' đừng chạy theo 'tình'. Trí là trí huệ sáng suốt. Cuối cùng giữ sự sáng đừng chạy theo cái tối, từng tầng, từng tầng vậy thôi. Cho nên chuyện chúng ta ở nhà không đi đâu cả là một chuyện đúng và không dính dáng với sự sợ hãi mà đó là phương thức làm mình hết sợ. Có nhiều người quen đi ra ngoài, bây giờ không đi chơi được mà phải ở trong nhà thì tức giận, buồn bực, khó chịu... Những điều đó đều là khởi động (trigger).

Thực sự, thân ở trong nhà là chuyện quá tốt rồi, không có gì xấu cả. Đó là một loại thiền của tập thể to lớn nhất mà mình gọi là superficial, là thiền bên ngoài. Đương nhiên, ở nhà, đi ra tắm nắng chút xíu, rồi đi vô nhà trở lại cũng không ảnh hưởng gì. Nhưng nói chung đây là một loại thiền đơn sơ nhất, thấp nhất dành cho đại chúng, dành cho toàn cầu. Đây không phải là cấm cung, nó là một loại an trụ bất động ở mức độ thấp nhất, và đơn sơ nhất.

Sống trong tình trạng hiện giờ, chúng ta nên thiền từng tầng, từng tầng. Lúc đầu mình giữ thân không ra khỏi nhà. Sau đó giữ tâm không ra khỏi thân. Kế đến, giữ tình không ra khỏi tâm. Rồi để trí không bị tâm làm cho tán loạn. Tiếp theo giữ ánh sáng đừng bị bóng tối làm cho mình phải bị lung lay. Đó là điểm quan trọng nhất trong cuộc sống. Hãy bắt đầu trở lại tìm chỗ đứng, là chỗ của nội tâm, chỗ bất động, chỗ thường hằng bất biến của chân tâm.

Thầy nói chuyện cho vui để nghe và để biết rằng chúng ta ở nhà cũng tốt lắm. Chúng ta nên khuyên tất cả mọi người cùng vui vẻ “Stay at home.”

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày yên đẹp và tận hưởng không khí trong lành, sáng sủa đầy nắng tươi đẹp của ngày hôm nay.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Le Mau Don and edited by Tụ Tân

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com